

令和2年8月^{はづき}(葉月)

うなみ 公民館だより

令和2年8月1日
氷見市宇波公民館
氷見市宇波401
電話 78-1503

虻が島学習会開催！！

7月23日(木)灘浦小の児童と保護者ら40名で県名勝天然記念物の虻が島に船で渡る予定でしたが、風が強く中止になり、急遽学習会に変更になりました。

市自然保護員の関一朗会長と高岡生物研究会の泉治夫会長が説明をしてくださいました。

児童も島での泳ぎを楽しみにしていましたが、残念な結果になりました。



8月の主な行事

- 8月4日(火) 健康教室
AM10:30 ~ 11:30
- 8月13日(木) 外出支援活動

夏季滋養飲料配る！！

宇波地区社会福祉協議会で毎年行っている一人暮らし家庭と老夫婦宅への配食サービスが新型コロナウイルスの発生で食事を伴う活動自粛の為出来なくなっており、夏場の体調管理に少しでもお役に立てばと滋養飲料(野菜ジュース等)を民生委員の方が7月中にお配りすることになりました。熱中症にも注意のチラシと共にお渡しします。

8月の公民館講座

講座名	実施日
茶道	8日(土)・22日(土) 午後～
生花	12日(水)・26日(水)
詩吟	7日・21日・28日(毎金曜)
ぱわーきっず	お盆のため休み
100歳体操	毎週火曜と木曜





「聴き上手」のコツをお伝えします

家族や地域の方など、身近な人と話をするときに「相手の話を上手に聴けたらいいな。」と感じることはありませんか？
人とコミュニケーションをとる際に役立つポイントを専門の先生よりわかりやすくお話しいたします。
皆さま、お誘いあわせのうえ、ご参加ください。

と き 令和2年8月4日（火）

午前10時30分～11時30分

ところ 宇波公民館

内 容 講演：ゲートキーパー講座

「相談場面での上手な声のかけ方、話の聴き方」

講師 臨床心理士 高野 利明先生

＜主な講座内容＞

- ・上手な話の聴き方
- ・あいてへの助言の留意点と声かけの実際

参加費 無料

申し込み 不要

※新型コロナウイルス感染症予防対策を行ったうえで、教室を実施いたします。
発熱や咳などの風邪症状のある人や体調のすぐれない人は参加を見合わせてください。

※当日、マスクを着用してお越しください。会場で検温、手指消毒をさせていただきます。

主催 宇波地区健康づくりボランティア 氷見市健康課