

令和7年

南陽生涯学習センターだより

回覧

5月 なんよう



南陽生涯学習センター

豊橋市草間町字平東89

Tel 48-6576

e-mail : nanyo@tees.jp

<https://nanyo-gakushu.sakura.ne.jp>



☆はつらつセミナー☆ 5月29日から 始まります♪

・お申し込みお待ちしております。!(^~)!

①5月29日：健康知識と保険の考え方

②6月5日：ウクレレに調べを愉しもう♪

③6月12日：良い睡眠とれていますか？

ちょっとした工夫で睡眠満足度アップ！

④6月19日：音楽のたまてばこ

⑤6月26日：笑顔を選ぶ「遺言」のお話

⑥7月3日：脳活イキイキ体操 脳と身体に栄養を！

⑦7月10日：食中毒

⑧9月11日：南海トラフ地震は必ず来る

江戸時代の天災と吉田城下町の災害

愛知県共済生活協同組合職員

ウクレレアンサンブルオリオリ5

明治安田生命職員

濱島須美子さん・永井夕貴さん

明治安田生命職員

愛知介護予防リーダー 大須賀直恵さん

東三河ヤクルト販売㈱ 小原真由美さん

歴史探訪の豊橋教室主宰 中野豊光さん

・いずれも木曜日 ・時間：10時～11時30分

・受講料：無料 ・講座内容により、汗拭きタオルや水分補給飲料水等の準備をお願いします。

・対象：概ね60歳以上

・その他：受講参加の際は、公共交通機関等をご利用ください。

・申込み方法：センター窓口または電話、メールにて

☎：48-6576 e-mail : nanyo@tees.jp



〈地域力向上講座〉

「看護師で防災士が教える
知って得する危機管理！2」

災害時に役立つ応急処置をカード
ゲームで楽しく学びます。

日時：11/2（日）

10:00～11:30

場所：南陽生涯学習センター

定員：15名（抽選）

対象：どなたでも

受講料：無料

講師：岡田和子さん

申込み：10月12日（日）までに
センター窓口、電話、e-mailにて



【5月に現れやすい気象病と体調管理】

～新生活のストレスによる五月病に注意～

◇五月病とは・・・新生活がスタートし知らず知らずのうちにストレスがたまったり、無理をしてしまうと、5月の連休後に、疲れ・だるい・眠れない・食欲がない・頭痛腹痛・意欲低下などの症状が現れることがあり、医学的な病名ではなく、軽いうつのような症状です。

◇ストレスと上手く付き合うには・・・十分な睡眠をとる・無理せず休む・「失敗はつきもの」と気楽に持つ・ひとりで抱え込まず相談する・自分に合ったストレス解消法を見つけるなどストレスは必ずあるものと認識して、ストレスと上手に付き合うことが大切です。

◇紫外線量は5～9月まで強い状態が続くため、5月から紫外線対策を行う必要があります。

【消防広報】

令和7年度 全国統一防火標語

「急ぐ日も 足止め火を止め 準備よし」

〈URL変更のお知らせ〉

ホームページ検索時のURLを

<https://nanyo-gakushu.sakura.ne.jp>

に変更しました。