

熱中症にご注意ください

この時期、少しの油断で熱中症を発症します。節電を意識するあまり健康を害することのないよう、熱中症に十分ご注意ください。

熱中症は予防が大切

●水分・塩分をこまめに補給
室内にいても屋外にいても水分をこまめにとる
※特に高齢者の方は、のどの渇きを感じなくても早めの水分補給を

●暑さ避ける
外出時には帽子や日傘を使用する
なるべく日陰を歩いて直射日光を避ける

●服装の工夫
通気性のよい吸湿・速乾の衣服を着る
水でぬらしたスカーフやハンダナを首や頭に巻く

●住まいの工夫
風通しをよくして、扇風機やエアコンを上手に使う

●体調管理に注意
睡眠や栄養を十分に取る
体調の悪いときは無理をしない

●催しなどの注意
スポーツを行う場合には、指導者やリーダーが予防の配慮を
猛暑日には中止の決断も大切

高齢者は特にご注意ください

熱中症患者の約半分は高齢者の方です。周りにいる方は、日ごろから見守り、声掛けを

熱中症が疑われたら

●応急手当の方法
●涼しい場所へ避難する
●衣服をゆるめて体を冷やす
●水分・塩分を補給する

※自力で水が飲めない、意識がない場合は、無理に水を飲ませず、直ちに救急車を要請しましょう

●次の症状が出たら医療機関へ
次のような症状がある場合は、熱中症を疑い、体を冷やし医療機関で受診してください。

▶めまい、失神▶筋肉痛、筋肉の硬直▶大量の発汗または発汗の停止▶頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感▶意識障害、けいれん、手足の運動障害▶高体温

救急車? 病院? #7119 迷ったら

救急相談センター☎#7119(携帯電話、PHS、プッシュ回線) 24時間年中無休 ダイヤル回線電話やつながらないとき☎(521)2323

福祉会館

利用方法等は右記事の通り。

夏休み学習室

夏休みの間、地域学習館の教室を学習室として開放します。学習館の休館日は利用できません。なお、学習室内でのパソコンの使用はできません。

▶期間=7月23日(水)~8月31日(土)

▶ただし、錦学習館は7月26日(金)~8月31日(土)

▶時間=午前9時~午後4時30分

夏休み学習室

学習館名	電話番号	定員	利用できない日
砂川	☎(535)5959	30人	8月12日、26日の月曜日
西砂	☎(531)0431	40人	
高松	☎(527)0014	40人	
幸	☎(534)3076	20人	
錦	☎(527)6743	30人	
柴崎	☎(524)2773	40人	館内に掲示

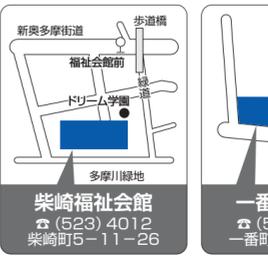
☎各地域学習館



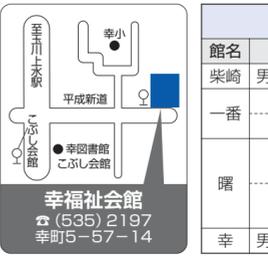
集会や催しなどに便利な集会所



福祉会館自慢の広いお風呂でゆったり



福祉会館自慢のバスルーム



福祉会館自慢の多目的室

福祉会館は、高齢者や心身に障害のある方、ひとり親家庭の方などが、個人または団体で、生きがい活動や健康づくり、学習や娯楽の場として気軽に利用できる施設です。

市内には4館(柴崎、一番、曙、幸)の福祉会館があります。個人ではお風呂や囲碁・将棋、電位治療器などを利用でき、団体では、集会室・会議室・学習室などを活用できます。

●利用可能時間
●利用可能曜日
●利用可能年齢

●利用可能曜日
●利用可能年齢

福祉会館

●利用可能曜日
●利用可能年齢

●利用可能曜日
●利用可能年齢

●利用可能曜日
●利用可能年齢

会議室使用申請は、インターネットを利用して施設予約を行う「施設予約システム」(市ホームページからアクセス可)でお申し込みください。

立川市市民会館の新愛称で、ネーミングライツの導入に伴い、多摩信用金庫がスポンサーとなつて命名したものです。

立川市市民会館の休館日は、平成26年1月18日(土)から26日(木)までです。

立川市市民会館の休館日は、平成26年1月18日(土)から26日(木)までです。

休館日は毎週月曜日から第3月曜日のみ

休館日は毎週月曜日から第3月曜日のみ

休館日は毎週月曜日から第3月曜日のみ

休館日は毎週月曜日から第3月曜日のみ

たましんRISURUホール(立川市市民会館)

たましんRISURUホール(立川市市民会館)は、現在、改修工事を行っているため休館中です。

たましんRISURUホール(立川市市民会館)は、現在、改修工事を行っているため休館中です。

たましんRISURUホール(立川市市民会館)は、現在、改修工事を行っているため休館中です。

市民伝言板

市民伝言板は、市内を中心に活動している市民団体やサークルなどが、市民の皆さんに向けて情報を発信できる欄です。

●40代からの女性のための健康と歌の集い
●40代から変化する女性の心身の健康に役立つ音楽講座

●ママがプロデュースする! 0歳からのクラシックコンサート
●ベビーママDJカが主催、0歳から大人まで楽しめる本格的なクラシックコンサート

会員募集

●高松水画会友の会
●健康体操55+美会
●健康体操55+美会

●立川市連合水画会
●水画会友の会
●健康体操55+美会

●立川市連合水画会
●水画会友の会
●健康体操55+美会

利用方法

●利用可能曜日
●利用可能年齢

●利用可能曜日
●利用可能年齢

●利用可能曜日
●利用可能年齢

利用方法

●利用可能曜日
●利用可能年齢

●利用可能曜日
●利用可能年齢

●利用可能曜日
●利用可能年齢