

社会福祉法人 石垣市社会福祉協議会

地域活動支援センター むゆる館 だより

TEL:87-5595 FAX:88-6422

開館時間 午前9時～12時
午後1時～4時 土・日・祝日は休館日

令和7年7月末発行

月	火	水	木	金
				1 グラスデコ
4 コグトレ	5 手工芸 うちわづくり	6 折り紙	7 映画鑑賞	8 ダンス 体操の日
11 【休館日】 山の日	12 カラオケ	13 季節の 飾りづくり	14 習字・墨絵	15 むゆるカフェ
18 コグトレ	19 映画鑑賞	20 手話教室	21 カラオケ	22 料理教室
25 コグトレ	26 手工芸 夏のリースづくり	27 むゆる館新聞の 郵送準備をしよう	28 壁紙を飾ろう	29 壁面制作

熱中症 注意

熱中症にならないために
～予防編～

@Hajji0123

のどがかわく前に
水分をこまめにとる



室温をこまめにチェック



外出はしめつけない
涼しい服で



無理は禁物！
適度に休憩を。



急に暑くなる日は
注意しておく



天気予報を チェックしておく

スポーツドリンクや
食塩水(食塩1～2g/1ℓ)



【料理教室】

日時：8月22日（金）

9:30～14:00

参加費：300円

定員 8名まで

※参加希望の方は8/20(水) までに
申し込みをお願いします。



【映画鑑賞】



8月7日（木）

午後1：30～



8月19日（火）

午後1：30～



むゆる館新聞 8月号

令和7年7月末発行



社会福祉法人石垣市社会福祉協議会
地域活動支援センターむゆる館
〒907-0004
沖縄県石垣市字登野城927-30
新田アパート101
TEL: 0980-87-5595
FAX: 0980-88-6422
ホームページ: 下記にあります。



みんな大好き!【ランチ会】

本日の ランチ会場は

野底にある洋食屋さん「**ソコマロロ**」へ食べに行きました



美味しくて箸が止まりません

たまには 遠出し
みんなでドライブ・外食も楽しいですね~♪

7月のむゆる館

季節の飾りづくり

折り紙教室にて



色とりどりの朝顔が 咲きました



むゆる館の天井にも 天の川
短冊に皆さんの願いを込めて☆

壁面飾り



壁いっぱい七夏の飾りつけ

石杜協公式SNSアカウント



ISHICAKISHI.SYAHYO

情報や取り組みを発信しています♪

送迎サービスあります

是非、お問い合わせください
0980-87-5595

