

第5号

親子ふれあいだより

令和8年9月4日



町HP

気象庁が気温30度以上を「真夏日」、
35度以上を「猛暑日」、40度以上を「酷暑日」
という名称を正式に使い始めた今年の夏も猛烈に暑い
日々でしたね。

そんな猛暑を乗り越えても、油断は禁物です。
夏の疲れと季節の変わり目が重なる9月は、
だるさや食欲不振、睡眠の質の低下や気分の落ち込み
など、心身の不調を感じる「秋バテ」になりやすい
時期だからです。

栄養バランスや生活習慣を意識したり、
適度な運動や入浴でリラックスして自律神経を整える
と「秋バテ」の予防・改善できるそうです。

秋は「敬老の日」、「お月見」、「運動会」、
「ハロウィン」、「七五三」など行事が盛りだくさん
です。

「秋バテ」に負けず、
秋を元気いっぱい楽しみましょう！

お問合せ

武豊町教育委員会 生涯学習スポーツ課（9：00～17：00 ※火～土）
中央公民館内 TEL：0569-73-2424 E-mail：gakushu@town.taketoyo.lg.jp



次回の親子ふれあいひろば

9/25(金)
うんどうかいの練習



10月のうんどうかいの練習をする
よ！色々な種目に
ちょうせんだ！

※うんどうかいに来られない方も
参加できます！

10/2(金)
うんどうかい



うんどうかい本番！
みんなで力を
合わせて
がんばろう！！

※9/25練習に来られない方も
参加できます！