

明記のないものは… ●先着順 ●申し込み不要●午前8時30分から受け付け●費用は無料●持ち物はお問い合わせください

湘南なぎさ荘 ☎(36) 2315 ☎(36) 1171 休館日=月曜日 申し込みは午前9時～午後4時

◆なぎさ健耕フェスタ 7月30日(休)午前9時30分～午後2時30分。簡易健康測定会ほか。※詳細はお問い合わせください。

◆なごさ健康講座「カラダチェック＆骨々体操」7月16日(休)午前10時45分～午後0時15分。市内在住の60歳以上の方30人(抽選)。

◆なごさ健康講座「カラダチェック＆骨々体操」7月16日(休)午前10時45分～午後0時15分。市内在住の60歳以上の方30人(抽選)。

◆なごさ健康講座「カラダチェック＆骨々体操」7月16日(休)午前10時45分～午後0時15分。市内在住の60歳以上の方30人(抽選)。

◆なごさ健康講座「カラダチェック＆骨々体操」7月16日(休)午前10時45分～午後0時15分。市内在住の60歳以上の方30人(抽選)。

◆なごさ健康講座「カラダチェック＆骨々体操」7月16日(休)午前10時45分～午後0時15分。市内在住の60歳以上の方30人(抽選)。

◆なごさ健康講座「カラダチェック＆骨々体操」7月16日(休)午前10時45分～午後0時15分。市内在住の60歳以上の方30人(抽選)。

◆なごさ健康講座「カラダチェック＆骨々体操」7月16日(休)午前10時45分～午後0時15分。市内在住の60歳以上の方30人(抽選)。

◆なごさ健康講座「カラダチェック＆骨々体操」7月16日(休)午前10時45分～午後0時15分。市内在住の60歳以上の方30人(抽選)。

◆なごさ健康講座「カラダチェック＆骨々体操」7月16日(休)午前10時45分～午後0時15分。市内在住の60歳以上の方30人(抽選)。

◆なごさ健康講座「カラダチェック＆骨々体操」7月16日(休)午前10時45分～午後0時15分。市内在住の60歳以上の方30人(抽選)。

◆なごさ健康講座「カラダチェック＆骨々体操」7月16日(休)午前10時45分～午後0時15分。市内在住の60歳以上の方30人(抽選)。

◆なごさ健康講座「カラダチェック＆骨々体操」7月16日(休)午前10時45分～午後0時15分。市内在住の60歳以上の方30人(抽選)。

◆なごさ健康講座「カラダチェック＆骨々体操」7月16日(休)午前10時45分～午後0時15分。市内在住の60歳以上の方30人(抽選)。

◆なごさ健康講座「カラダチェック＆骨々体操」7月16日(休)午前10時45分～午後0時15分。市内在住の60歳以上の方30人(抽選)。

◆なごさ健康講座「カラダチェック＆骨々体操」7月16日(休)午前10時45分～午後0時15分。市内在住の60歳以上の方30人(抽選)。

◆なごさ健康講座「カラダチェック＆骨々体操」7月16日(休)午前10時45分～午後0時15分。市内在住の60歳以上の方30人(抽選)。

◆なごさ健康講座「カラダチェック＆骨々体操」7月16日(休)午前10時45分～午後0時15分。市内在住の60歳以上の方30人(抽選)。

◆なごさ健康講座「カラダチェック＆骨々体操」7月16日(休)午前10時45分～午後0時15分。市内在住の60歳以上の方30人(抽選)。

やすらぎ荘 ☎(81) 6068 ☎(83) 4624 休館日=月曜日 申し込みは午前9時～午後4時

◆音楽体操「歌とストレッチで脳も身体も活性化!!」7月15日(休)午前10時45分～午後0時15分。市内在住の60歳以上の方40人。

◆健康づくり運動講座「カラダチェック＆骨々体操」7月16日(休)午前10時45分～午後0時15分。市内在住の60歳以上の方30人(抽選)。

◆健康づくり運動講座「カラダチェック＆骨々体操」7月16日(休)午前10時45分～午後0時15分。市内在住の60歳以上の方30人(抽選)。

◆健康づくり運動講座「カラダチェック＆骨々体操」7月16日(休)午前10時45分～午後0時15分。市内在住の60歳以上の方30人(抽選)。

◆健康づくり運動講座「カラダチェック＆骨々体操」7月16日(休)午前10時45分～午後0時15分。市内在住の60歳以上の方30人(抽選)。

◆健康づくり運動講座「カラダチェック＆骨々体操」7月16日(休)午前10時45分～午後0時15分。市内在住の60歳以上の方30人(抽選)。

◆健康づくり運動講座「カラダチェック＆骨々体操」7月16日(休)午前10時45分～午後0時15分。市内在住の60歳以上の方30人(抽選)。

◆健康づくり運動講座「カラダチェック＆骨々体操」7月16日(休)午前10時45分～午後0時15分。市内在住の60歳以上の方30人(抽選)。

◆健康づくり運動講座「カラダチェック＆骨々体操」7月16日(休)午前10時45分～午後0時15分。市内在住の60歳以上の方30人(抽選)。

◆健康づくり運動講座「カラダチェック＆骨々体操」7月16日(休)午前10時45分～午後0時15分。市内在住の60歳以上の方30人(抽選)。

◆健康づくり運動講座「カラダチェック＆骨々体操」7月16日(休)午前10時45分～午後0時15分。市内在住の60歳以上の方30人(抽選)。

◆健康づくり運動講座「カラダチェック＆骨々体操」7月16日(休)午前10時45分～午後0時15分。市内在住の60歳以上の方30人(抽選)。

◆健康づくり運動講座「カラダチェック＆骨々体操」7月16日(休)午前10時45分～午後0時15分。市内在住の60歳以上の方30人(抽選)。

◆健康づくり運動講座「カラダチェック＆骨々体操」7月16日(休)午前10時45分～午後0時15分。市内在住の60歳以上の方30人(抽選)。

◆健康づくり運動講座「カラダチェック＆骨々体操」7月16日(休)午前10時45分～午後0時15分。市内在住の60歳以上の方30人(抽選)。

◆健康づくり運動講座「カラダチェック＆骨々体操」7月16日(休)午前10時45分～午後0時15分。市内在住の60歳以上の方30人(抽選)。

◆健康づくり運動講座「カラダチェック＆骨々体操」7月16日(休)午前10時45分～午後0時15分。市内在住の60歳以上の方30人(抽選)。

◆健康づくり運動講座「カラダチェック＆骨々体操」7月16日(休)午前10時45分～午後0時15分。市内在住の60歳以上の方30人(抽選)。

◆健康づくり運動講座「カラダチェック＆骨々体操」7月16日(休)午前10時45分～午後0時15分。市内在住の60歳以上の方30人(抽選)。

◆健康づくり運動講座「カラダチェック＆骨々体操」7月16日(休)午前10時45分～午後0時15分。市内在住の60歳以上の方30人(抽選)。

◆健康づくり運動講座「カラダチェック＆骨々体操」7月16日(休)午前10時45分～午後0時15分。市内在住の60歳以上の方30人(抽選)。

湘南台文化センター 休館日=月曜日、祝日の翌日

こども館 ☎(45) 1500 ☎(45) 1503

◆宇宙劇場 ◆イベント 星空ラボ～惑星の違いを見つけ出せ! 水金地火木「徹底解剖」7月25日(出)午前11時30分～午後0時30分。160人。

◆ナイトイベント 季節の星座・60分生解説 8月1日(出)午後6時～7時。160人。

◆全天周映画新番組「キングペンギンペンギン親子の子育て日記」(有料)7月4日(出)～8月31日(月)。

◆風鈴を作ろう 7月4日(出)、11日(出)、12日(出)◎午前10時◎午後1時30分◎午後3時30分。小・中学生と保護者同伴の幼児各回30人。

◆夏休み特別ワークショップ「セミの羽化を見に行こう!」7月31日(出)午後6時30分～8時30分。小・中学生を含む家族15組(1組4人程度、抽選)。

◆夏休み特別ワークショップ「セミの羽化を見に行こう!」7月31日(出)午後6時30分～8時30分。小・中学生を含む家族15組(1組4人程度、抽選)。

◆夏休み特別ワークショップ「セミの羽化を見に行こう!」7月31日(出)午後6時30分～8時30分。小・中学生を含む家族15組(1組4人程度、抽選)。

◆夏休み特別ワークショップ「セミの羽化を見に行こう!」7月31日(出)午後6時30分～8時30分。小・中学生を含む家族15組(1組4人程度、抽選)。

◆夏休み特別ワークショップ「セミの羽化を見に行こう!」7月31日(出)午後6時30分～8時30分。小・中学生を含む家族15組(1組4人程度、抽選)。

◆夏休み特別ワークショップ「セミの羽化を見に行こう!」7月31日(出)午後6時30分～8時30分。小・中学生を含む家族15組(1組4人程度、抽選)。

◆夏休み特別ワークショップ「セミの羽化を見に行こう!」7月31日(出)午後6時30分～8時30分。小・中学生を含む家族15組(1組4人程度、抽選)。

◆夏休み特別ワークショップ「セミの羽化を見に行こう!」7月31日(出)午後6時30分～8時30分。小・中学生を含む家族15組(1組4人程度、抽選)。

◆夏休み特別ワークショップ「セミの羽化を見に行こう!」7月31日(出)午後6時30分～8時30分。小・中学生を含む家族15組(1組4人程度、抽選)。

◆夏休み特別ワークショップ「セミの羽化を見に行こう!」7月31日(出)午後6時30分～8時30分。小・中学生を含む家族15組(1組4人程度、抽選)。

◆夏休み特別ワークショップ「セミの羽化を見に行こう!」7月31日(出)午後6時30分～8時30分。小・中学生を含む家族15組(1組4人程度、抽選)。

◆夏休み特別ワークショップ「セミの羽化を見に行こう!」7月31日(出)午後6時30分～8時30分。小・中学生を含む家族15組(1組4人程度、抽選)。

◆夏休み特別ワークショップ「セミの羽化を見に行こう!」7月31日(出)午後6時30分～8時30分。小・中学生を含む家族15組(1組4人程度、抽選)。

◆夏休み特別ワークショップ「セミの羽化を見に行こう!」7月31日(出)午後6時30分～8時30分。小・中学生を含む家族15組(1組4人程度、抽選)。

◆夏休み特別ワークショップ「セミの羽化を見に行こう!」7月31日(出)午後6時30分～8時30分。小・中学生を含む家族15組(1組4人程度、抽選)。

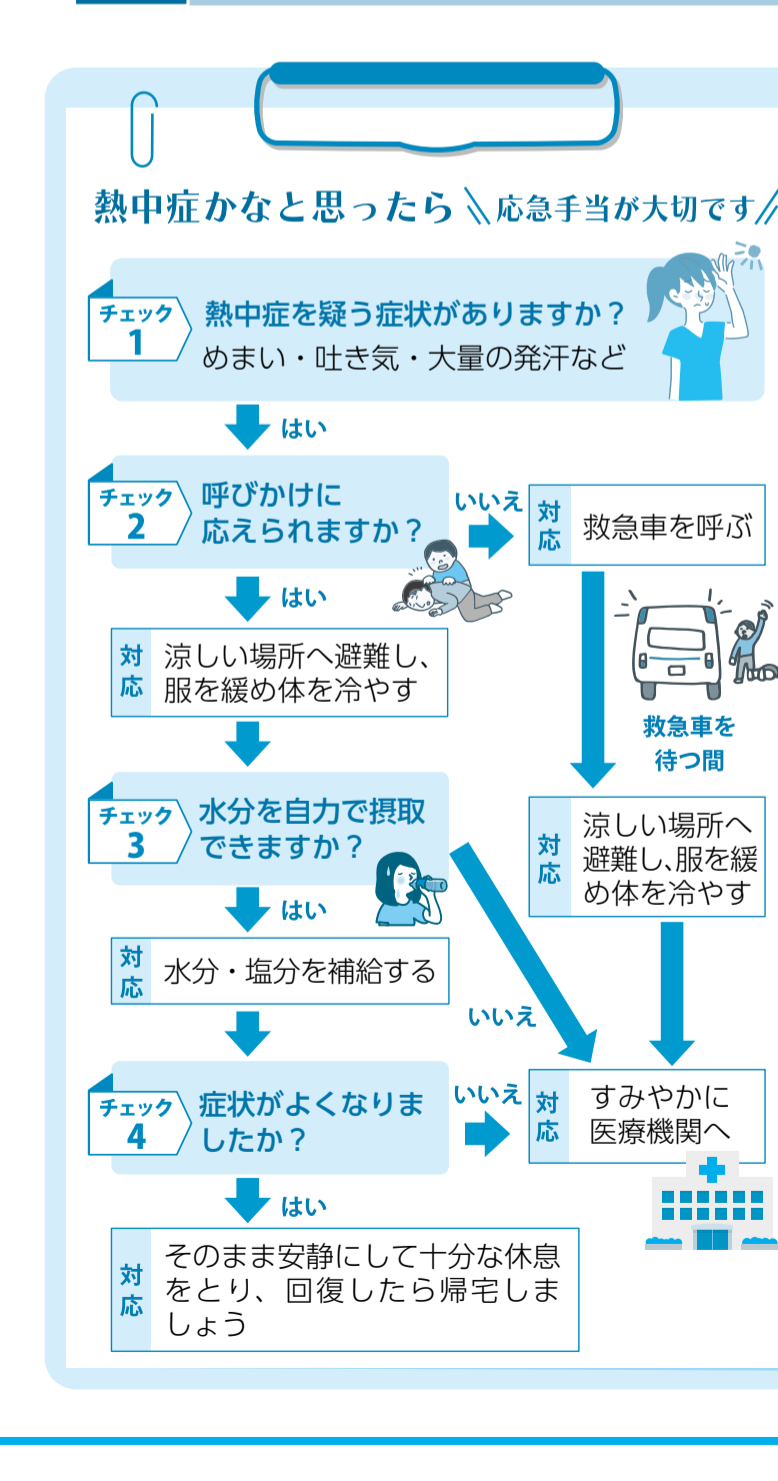
◆夏休み特別ワークショップ「セミの羽化を見に行こう!」7月31日(出)午後6時30分～8時30分。小・中学生を含む家族15組(1組4人程度、抽選)。

CULTURE SPACE カルチャースペース

自分は大丈夫!と思わずにもう一度、熱中症について学んでみませんか? 熱中症とは、体温調整がうまく働かなくなり、体内の温度が上昇することによって発症する症状のことです。

熱中症とは、体温調整がうまく働かなくなり、体内の温度が上昇することによって発症する症状のことです。熱中症は、真夏や炎天下だけではなく、梅雨の合間の気温が上昇した日や梅雨明けの蒸し暑い日など、体が暑さに慣れていないときにも起こりやすくなります。

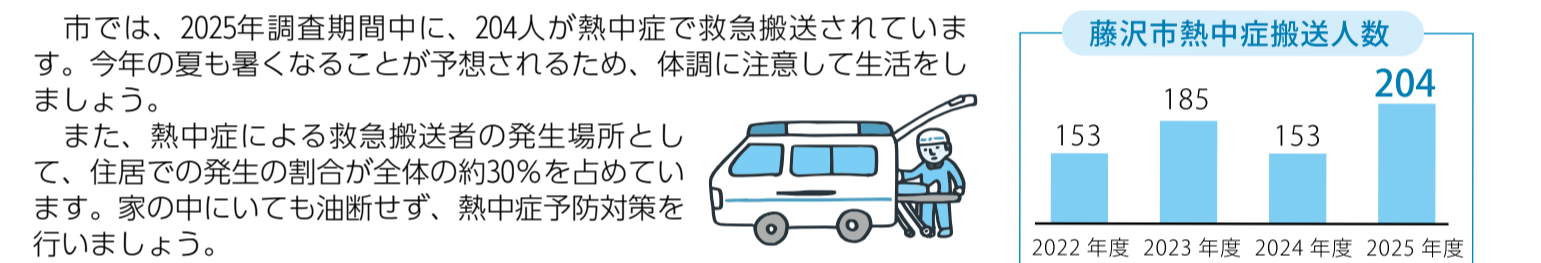
熱中症の症状表: 軽度(めまい、立ちくらみ、筋肉のこむら返り、手足がしびれる、気分不快・ぼーっとする)、中等症(頭痛、吐き気・嘔吐、体がだるい(倦怠感))、重症(意識がない、呼びかけに対して返事がない、けいれんしている、まっすぐ歩けない)



熱中症のイメージは「夏」でも、これからの準備が大切です

- 暑さに備えた体づくり: 本格的な夏になる前に、体を暑さに慣れさせ、汗をかく習慣を身に付けましょう
- 暑さを避ける行動: 日陰を選んで歩き、こまめに休憩を取りましょう。天気予報などをチェックし、暑い日や暑さの厳しい時間帯を避けた外出を検討しましょう
- こまめな水分補給: 喉が渇く前に、こまめに水分を補給しましょう
- 衣服の工夫: 外出時は日傘や帽子を使用しましょう。帽子は時々はずして、汗の蒸発を促しましょう。通気性や吸湿性のよい衣服を選択しましょう
- 体力や体調に無理なく: 風邪や睡眠不足など体調がすぐれないときは熱中症になりやすいので、暑い環境での活動は控えましょう

年度別熱中症搬送者数



市では、2025年調査期間中に、204人が熱中症で救急搬送されています。今年の夏も暑くなることが予想されるため、体調に注意して生活をしましょう。

また、熱中症による救急搬送者の発生場所として、住居での発生の割合が全体の約30%を占めています。家の中にも油断せず、熱中症予防対策を行いましょう。

暑さに関する情報をチェック! 暑さ指数(WBGT)をチェックしましょう。暑さ指数(WBGT)とは: 熱中症のなりやすさを示す指標のことです。気温だけでなく、湿度や日差しなども含まれるため、より正確な情報を提供できます。熱中症特別警戒アラート: 県内すべての観測地点で翌日の最高暑さ指数(WBGT)が35(予測値)に達する場合に発表されます。熱中症警戒アラート: 県内の観測地点のうち1カ所以上で翌日の暑さ指数(WBGT)が33(予測値)を超え、熱中症の危険性が極めて高くなると予想される場合に発表されます。

ひと涼み処をご活用ください。6月1日から「暑さを回避する行動」の普及のため、市内施設の協力のもと「ひと涼み処」を設置しています。ひと涼み処を募集します: ひと涼み処に協力いただける施設などを募集します。申し込み: 市の団体の同課のページから