



# ユーアイ帆っと センターだより

## 第30号

2018  
7月1日発行



## 6/3 (土) ふるさとの高御位山を歩こう教室

ふるさとの高御位山を歩こう教室の受講生 11 名が、  
高御位山遊会メンバーの指導のもと、高御位山歩きに挑戦しました。

1 か月前の事前学習で、山歩きに最低必要な知識を詰め込み、待ちに待ったこの日を迎えました。山歩きには最高の天気です。さあ、出発！

50 から 70 歳代の参加者は健康でアクティブな日々を過ごされている方々ですし、イメージトレーニングも完璧だったはず・・・アレ？ 脚がったり、ころんだり、息が上がってしまい休み休み・・・足が前に出ない方が続出。山遊会メンバーに励まされ、なんとか全員歩ききることができました！！

自然や歴史を感じながら山歩きを楽しむことができるようになるには、もう少し時間がかかるかもしれませんが、新しい仲間と出会えたことは、楽しいことの始まりのような気がしますね。



## 6/22 (金) 消防訓練実施

火災の被害を最小限とするには、消防隊が到着するまでの時間を、センター自衛消防隊活動がバニク状態にならず迅速かつ的確に実行できるかにかかっています。今回は、主に避難訓練の手順を確認するとともに、消火器の使い方を学習しました。来館者にも参加していただき、よりリアルに訓練をすることができました。



### 「休館日のお知らせ」

## 7/16 (月・祝)

施設メンテナンスのため休館します。

ここにポイントも利用できません。

ご注意ください。



### 募 集 中

子どもフラダンス教室参加者

幼稚園児～

2・4 金曜日 16 時から 17 時

### 高砂市ユーアイ福祉交流センター

指定管理者 国際ライフパートナー (株)

〒676-0023 高砂市高砂町松波町 440-35

TEL 079-441-8948 FAX 079-441-8910

<http://www.takasago.yu-ai.com>

- ◆アクセス 鉄 道：山陽電鉄高砂駅から西へ徒歩 10 分
- バ ス：じょうとんバス (高砂市コミュニティーバス)
- ①系統 (高砂～ふれあいの郷生石線)
- ユーアイ帆っとセンター下車
- 乗用車：第 2 神明加古川バイパス
- 加古川西インターより南へ 15 分