2026年　ホーミー教室　11月

住まいと環境について学びましょう！

朝夕が冷え、寒暖差の大きい季節となってまいりました。皆様、体調を崩されておりませんでしょうか。
北風が強い日は、より一層冷えを体感される方も多いと思います。風速が　1m/s強まると、体感温度は約 1℃下がると言われます。冷え対策として、重ね着をしたり太い動脈が通っている　3首（首・手首・足首）を温めることが有効です。また、体感温度を上げる工夫としては、湿度を40～60%に保てるようにしたり、床にマットやカーペットを敷いて、底冷えを防ぐための工夫も良いでしょう。暖かい空気は天井付近に溜まり、冷たい空気は足元に溜まるため、空気をサーキュレーターやエアコンの風向きを上手に利用して循環させることもお勧めです。住まいの環境と自分に合った暮らし方‥一緒に学んでみませんか？

2026年　11月のスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日
							1
① 9:00							×
② 13:30							×
③ 18:00							×
	2	3	4	5	6	7	8
① 9:00	×	×	×	×	×		×
② 13:30	×	×	×	×			×
③ 18:00	×	×		×	×	×	×
	9	10	11	12	13	14	15
① 9:00	×	×	×	×	×		×
② 13:30	×						×
③ 18:00	×		×	×	×		×
	16	17	18	19	20	21	22
① 9:00	×	×	×	×	×	×	×
② 13:30	×	×	×	×			×
③ 18:00	×	×		×	×		×
	23	24	25	26	27	28	29
① 9:00	×	×	×	×	×		×
② 13:30	×		×				×
③ 18:00	×		×		×	×	×
	30						
① 9:00	×						
② 13:30	×						
③ 18:00	×						

※希望日、希望時間を3日ほど〇印で選び、FAXかメールにてお知らせ下さい。
なお、色のついた部分は開催不可となっておりますので、ご了承ください。

氏名 _____

_____

_____

参加人数 _____ 名

居住エリア _____

ご連絡先

NPO　全国組織 内閣総理大臣認証
幸せな家庭環境をつくる会 三重支部
ホーミースタディグループ（HSG）
〒510-0958 三重県四日市市小古曽1丁目1番7号
TEL（059）345-7726　FAX（059）345-0745
✉ nakamura@nakamurakensetsu.co.jp