



健康な暮らしに光を!

## ぴっかり教室(全11回)

・・・知って安心これからの知恵・・・

共催 長野市地域包括支援センター 若槻ホーム健康部会

◆場所 若槻コミュニティセンター 大会議室

◆時間 午前10時～午前11時30分

水分と汗拭きタオルのご準備をして、運動のできる服装でご参加ください。

教室は無料で、申し込みも不要です。また、一回のみの参加でも結構です。

大勢の皆様のご参加をお待ちしています。

回	日程	内容
10	1月23日(水)	「冬の運動不足解消! 3回シリーズの2回目」 講師 健康運動指導士 森田 武志先生
最終回	2月27日(水)	「冬の運動不足解消! 3回シリーズの3回目」 講師 健康運動指導士 森田 武志先生

## 健康な暮らしに光を! 「ぴっかり教室」

毎年4月から翌2月まで、毎月開催の「ぴっかり教室」として、若槻ホームさんとの共催で、健康、福祉についての講座を行っています。

内容は、介護や認知症、薬、脳トレ、レクリエーション、音楽、体操、ヨガなど多岐にわたります。(毎月の講座内容(告知)は、「コミわか広場」に掲載されています)

皆さんご存知ですか?

「5年長生きすると認知症になる確率が2倍になる」、「何もしないと、筋肉は1年で1%ずつ減っていく」ということを。

「ぴっかり教室」では、健康に関するこのような情報や知識を学んでいただき、少しでも皆さまの「健康長寿」のお役に立てればと思っています。

上記の告知の通り、12月～2月(計3回)は、冬の運動不足解消のための「体を使った脳トレや体操」です。どなたでも参加できますので、残り2回ですが、皆さんのご参加をお待ちしております。(健康部会)



体操風景

## コミわか「子育て支援事業」

お申込みは  
不要です。  
お気軽にどうぞ。

### ♪お母さんの何でもトーク♪

子育て中の皆さんで、おしゃべりしましょ!

ちょっとした心配や悩みを話すだけで気持ちが軽くなることもあります。子どもを遊ばせながらおしゃべりしに来ませんか。主任児童委員が毎回おりますので、気になることがあったらその時に相談できますよ。

とき 毎月第4金曜日 午前10時～午後12時

ところ 若槻コミュニティセンター三登山ホール

※対象 未就園児とその保護者

★1月25日は「交通安全のおはなし」です。

どこに気をつければいいのか、楽しく教えてもらいます♡

(民児協、福祉部会)

### ♪若槻子ども文庫 おはなし会♪

今日はどんな絵本かな?紙しばいも楽しみ!

来てくれた子どもさんの様子を見てから、今日の絵本を選びます。読み聞かせの後は、お待ちかねの工作タイム。

身近な材料を使って簡単に作れるものばかりで大人も子どもも楽しめます。

とき 毎月第2金曜日 午前10時30分～午後12時

ところ 若槻コミュニティセンター三登山ホール (福祉部会)



先月のクリスマスイベントの様子



紙しばいのケーキが気になって・・・