



健康な暮らしに光を!

ぴっぴ教室(全11回)

・・・ 知って安心これからの知恵・・・

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。

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

回	日程	内容
第1回	4月24日(水)	「介護保険制度と介護施設について」 ～介護保険制度や高齢者施設について知識を深めてみませんか～ 講師 地域包括支援センター職員
第2回	5月22日(水)	「身体と脳のトレーニング」 ～全身を使った体操・脳トレで楽しく介護予防しましょう～ 講師 レクリエーション介護士 三井道子先生

第1回自然観察会案内 新緑の昭和の森で癒しのひと時を

昭和の森公園は「里山ワールド」、公園の半分以上を占める森には里山の自然がいっぱい詰まっています。

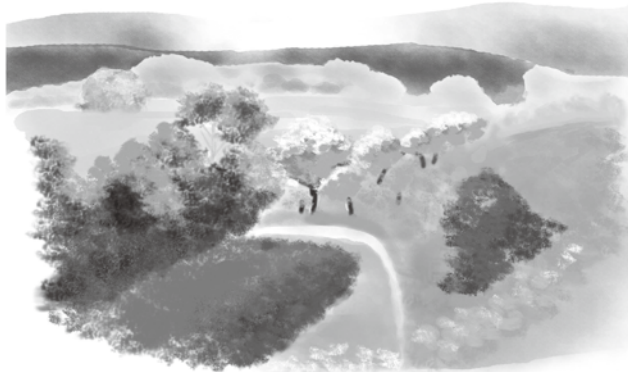
慎ましやかな草花、新緑の木々、目に優しい新緑の森で心を癒す時間を楽しんでください。



駒打ち

日時 5月18日(土) 午前8時～午前11時
 小雨決行
 場所 昭和の森公園
 集合 北駐車場横(多目的広場入口ゲートの広場)
 午前7時30分～午前8時受付
 対象 若槻地区内在住者ならどなたでも参加できます。
 案内 園内ガイドはNPO法人長野市環境緑化協会の樹木医

- 注1) 観察会参加者は観察会後きのこのコマ打ち体験に参加できます。駒打ち体験参加券は当日受付で配布します。
- 2) 提供される「コマ」の数に限りがあるため、事前の申し込みが必要です。
- 3) 尚ご自分で駒を打った原木はお持ち帰りできます。
- 4) コマ打ちのみの参加はできません。
- 5) またコマのみ、駒を打っていない原木のみの持ち帰りはできません。



参加申し込み

電話 & FAX : 266-0034 でコミわか事務局に5月14日(火)までにご連絡下さい。

家族で参加の場合は代表者名、連絡電話番号、参加人数をお知らせください。

主催：環境部自然環境部会

共催：NPO法人長野市環境緑化協会の樹木医

春季スポーツ大会開催告知



今年も春季スポーツ大会を以下の日程にて開催いたします。競技種目はソフトバレーボールとソフトボールです。ソフトバレーボールは、試合をより楽しめるように一部ルールを見直ししています。参加募集については、すでに各地区で回覧済ですので、お問い合わせは各地区の公民館館長までお願いします。

開催日時 5月19日(日) 開会式 午前8時より

開催場所 若槻小学校 体育館およびグラウンド

◎ソフトバレーボールの練習日は、5月15日(水)、16日(木)の夜間を予定しております。(公民館部会)