

三登山～髭山トレッキング参加者募集

開催日 11月2日(土)

集合時間 午前8時

集合場所 若槻コミュニティセンター(若槻支所) P有

* 事前申し込み及び参加費は不要です。



① 三登山～髭山縦走コース(約14km 7時間)

支所→田中弁天池→林道→山千寺分岐→三登山山頂→三角点→八方峠→髭山→旧水道道路→見晴の湯→支所

② 三登山～山城コース(約8km 5時間)

支所→田中弁天池→林道→山千寺分岐→三登山山頂→ビューポイント→番所跡→山城跡→支所

持ち物 昼食、飲み物、雨具、ストック

注意点 このコースには、急坂などもあります。体力に不安のある方は、参加をご遠慮ください。靴は登山靴や靴底がしっかりした靴が適します。

主催：三登山トレッキングコース愛護会

問合せ先：090-4230-0169 会長 青木

第5回自然観察会

昭和の森で バードウォッチング 参加者募集



木の葉が落ちた秋は野鳥観察の絶好の季節です。

里山の自然を凝縮した昭和の森にシジュウカラの仲間、キツツキの仲間のほかカワラヒワ、エナガ、アトリ等が姿を見せて皆さんのご参加をお待ちしています。



日時 11月17日(日)

午前8時～午前11時 小雨決行

場所 昭和の森公園

集合場所 昭和の森公園フィットネスセンター前

講師 羽田 収：日本野鳥の会会員、
県自然観察インストラクター他

受付 午前7時45分～

午前8時

参加費 無料



参加対象 小さいお子さんから大人までどなたでも参加できます。

注意事項 * 季節がら寒さ対策をお願いします。

* 飲み物、筆記具、雨具をご用意下さい。

* 双眼鏡、野鳥図鑑等 お持ちの方はご持参下さい。

事前申し込み

準備の都合のため11月13日(水)までに

TEL & FAX：266-0034(コミわか事務局)へ

申込、問い合わせは

若槻地区住民自治協議会「コミわか」事務局

TEL & FAX 266-0034



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・・・

水分と汗拭きタオルのご準備をして、動きやすい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、1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
第7回	10月16日(水)	「認知症を知り地域を作る座談会」 講師 宅老所 手と手 原山 直人先生
第8回	11月27日(水)	「体操と脳トレで楽しく介護予防」 ～全身を使った体操や脳トレで楽しく介護予防しましょう～ 講師 社会福祉法人 若槻ホーム 作業療法士 白井 健作先生

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