

## 新年祝賀会を 1月3日に開催します



新しい年を祝い、下記の日程で若槻地区の新年祝賀会を開催します。  
気持ちもあらたに、新年の門出を皆でお祝いいたしましょう。今年もお琴の生演奏があります。年の初めにふさわしいお琴の音を聞き、日常をリフレッシュ。祝宴では、今年の抱負を語り合ったり、情報交換したりで、良い年のスタートを切りましょう。皆さまのご参加をお待ちしております。

日時 令和2年1月3日(金)  
受付 午前10時30分、式典 午前11時から  
場所 うわの公民館  
会費 ¥1,500



参加ご希望の方は各地区の公民館長へ、12月10日(火)までにお申し込みください。なお、詳細は各地区の11月の回覧をご確認ください。

## 郷土史研究会 会員研究発表会

日時 12月4日(水)  
午後1時30分  
場所 若槻公民館大会議室  
研究発表

- (1) 「上野原合戦の一考察」  
佐藤源治郎氏
- (2) 「蚊里田八幡宮 佐久間象山  
幟旗について」  
櫻井 峰治氏



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・・・

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、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
第9回	12月25日(水)	「冬の運動不足解消」(3回シリーズの1回目) ～寒さに負けず身体を動かして健康に～ 講師 健康運動指導士 森田 武志先生

## おいしく食べて、生活習慣病予防! 健康食講座

今回は、身体の不調を整えるとともに生活習慣病予防のために、野菜に含まれるビタミン、ミネラル、食物繊維と、さらに身体の機能を活性化させるファイトケミカルという成分に注目した簡単レシピです。日々の食事に取り入れてみませんか。皆さまの参加をお待ちしています。

日時 12月19日(木) 午前9時30分～午後1時  
受付 午前9時～

場所 若槻コミュニティセンター 料理教室

定員 20名

参加費 無料

講師 栄養士、若槻地区食生活改善推進協議会

持ち物 エプロン、三角巾、筆記用具

申込み 若槻公民館 電話 295-3355

締切り 12月12日(木)



### ★今回のメニュー★

- チキンのハワイアン炒め
- 野菜のホイル包み焼き
- ヨーグルトスープ

主催 健康部会  
協力 長野市立若槻公民館

始まりました!  
稲田区3つめの  
グループ

## はつらつ 稲穂クラブ

稲田公民館・稲穂センター  
お近くどちらか、  
もしくは両方!!

男性からの問合せもアリ!

1人ではなかなか続かない「運動(ストレッチ・筋トレ)」を中心に、脳を活性化する「脳トレ」を仲間と集まって楽しく行います。

とき 毎週火曜日  
午前9時30分～午前11時

ところ 稲穂センター

### すでに活動している稲田区自主グループ

○稲田はつらつクラブ 毎週金曜日 午前9時30分～ 午前11時 稲田公民館	○南原ハッピー会 毎週木曜日 午後1時30分～ 午後3時30分 南原集会所(稲田)
---	---



記念すべき初回の様子♪

●詳しくは稲田区福祉推進員までお問い合わせください。