



## 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 10時～11時30分

	日程	内 容
第10回	1月22日(水)	<b>「冬の運動不足解消」～寒さに負けず身体を動かして健康に～</b> (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26日(水)	<b>「冬の運動不足解消」～寒さに負けず身体を動かして健康に～</b> (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

※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、1回のみで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。



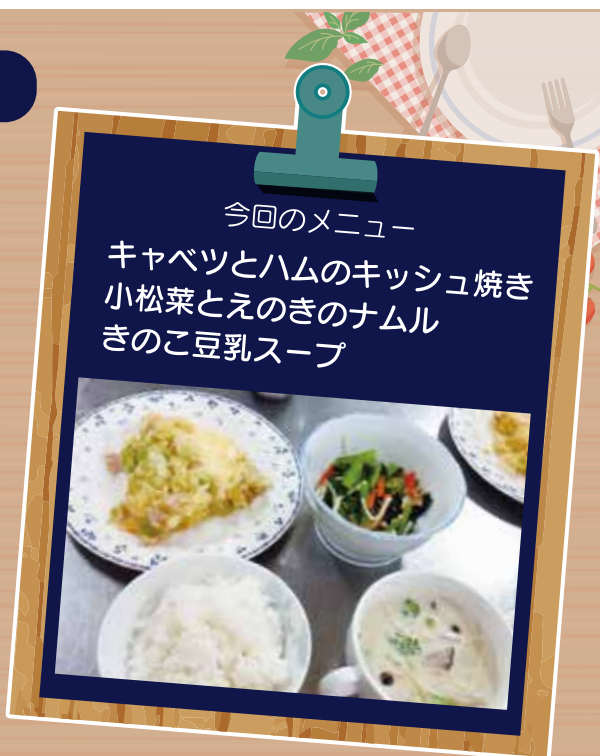
## 「男性の料理教室」

キッシュとは、卵と生クリームを使って作るフランスの郷土料理です。

今回は牛乳とチーズ等を使って脂質を抑え、フライパンを使って簡単においしく作る方法をお教えします。

料理を始めたいと思っている方、大歓迎です。大勢のご参加をお待ちしています。

- 【日 時】 2月7日(金) 10時～13時
- 【受 付】 9時30分～
- 【場 所】 若槻コミュニティセンター 料理教室
- 【定 員】 16名
- 【参加費】 無料
- 【持ち物】 エプロン、三角巾(手ぬぐい)、筆記用具
- 【申し込み】 コミわか事務局 ☎266-0034
- 【締め切り】 1月31日(金)



主催：コミわか健康部会  
指導：食生活改善推進協議会  
協力：若槻公民館

## 農地 貸したい 借りたい 相談受付中！

一般社団法人コミわかグリーン倶楽部では、使わなくなった農地を誰か使ってくれないかなと思っている農家とこれから農業をしたいという方との仲介をいたします。農家さんからは 10アール以上(約1反歩)の畑(田は不可)を対象に畑の位置・周辺状況を情報収集し、それをもとに利用希望者に情報提供をしていきます。

貸したい方、借りたい方は情報をお寄せください。直ぐにマッチングしない場合もありますが、とりあえず相談してみてください。

今年は2件の方にご紹介出来ました。

まずはコミわか事務局まで電話してください。

☎266-0034

(一般社団法人コミわかグリーン倶楽部)

