

山千寺で春を迎えよう ―「若槻自然遺産」散歩会が始まります―

令和2年度 春の若槻自然遺産散歩会を以下の日程で開催します。

春を告げる花「カタクリ」としだれ桜の銘木「信玄駒つなぎの桜」を訪ねて山千寺にお出かけ下さい。当日は山千寺史跡保存会の会員がガイドします。

第1回散歩会 万葉の世界にいざなう「山千寺のカタクリ」 4月11日(土) 午前10:00 山千寺山門前集合

※参加希望の方は4月9日(木) までにコミわか事務局(Tel.266-0034)にお申し出ください。

第2回散歩会 川中島の合戦を偲ぶ「信玄駒つなぎの桜」 4月25日(土) 午前10:00 山千寺山門前集合

※参加希望の方は4月23日(木) までにコミわか事務局(Tel.266-0034)にお申し出ください。

●共に 参加費は不要、小雨決行

●資料等の準備のため又天候による予定変更などの連絡が必要になることがあります。

お申し出の際、お名前、電話または携帯など連絡先、人数などお知らせください。

山千寺史蹟保存会からの案内とお願い

- ・境内一帯のカタクリの見ごろは 4月上旬から中旬の予想です。
- ・信玄駒つなぎの桜の見ごろは 4月中旬から下旬を予想しています。
- ・山千寺へは北國街道 田子バス停前のカーブミラー上に案内板が設置されています。長野市街方面からおいでの方はカーブミラーの前で左折してください。

・期間中自由に見学できますが、長野市の文化財として史跡に指定されている境内とその一帯は私有地です。

失礼の無い ようにマナーを守ってご鑑賞ください。

(主催：自然環境部会 協力：山千寺史跡保存会)



『男性の料理教室』 開催報告



今年度は6月14日と2月7日の2回、開催いたしました。

6月の「そば打ち体験」は、4回目に成りました。参加された初心者の方、リピーターの方共にそば打ちの魅力、楽しさを楽しみ打ちたての旨いそばを食べられました。

2月の料理教室では、フランスの郷土料理を卵、牛乳、チーズ

等を使って脂質を抑え、フライパンで簡単においしく作る方法を教えていただきました。他のメニューも簡単で野菜を使ったヘルシーな料理でした。

(健康部会)

《2月のメニュー》

- キャベツとハムのキッシュ焼き
- 小松菜とえのきのナムル
- きのこ豆乳スープ



健康な暮らしに光を！

『ぴっかり教室』へのご参加、ありがとうございました。

4月から11回にわたって開催した「ぴっかり教室」も、今年度は2月26日をもちまして終了いたしました。内容は下記の通りです。

- 4月「介護保険制度と介護施設」
- 5月「身体と脳のトレーニング」
- 6月「大人のラジオ体操」
- 7月「相続や遺言・成年後見について」
- 8月「音楽療法で健康を」
- 9月「お腹周りを中心に効果的に全身を動かして筋力アップを目指しましょう」
- 10月「認知症を知り地域を作る講座」
- 11月「体操と脳トレで楽しく介護予防」
- 12月～2月「冬の運動不足解消 3回シリーズ」

年々参加が増え、健康についての関心が高いことを実感しました。受講された延人数が二百数十人でした。新年度も引き続き「地域包括支援センター若槻ホーム」と共に、皆様に役立つ、楽しい教室を開催する予定です。

内容は毎月「コミわか広場」に掲載されますので、お気軽にご参加下さい。

(健康部会)