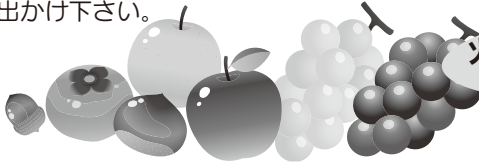


コミわか 土曜朝市

10月17日(土)の土曜朝市(新米まつり)に「消防車」が来るよ!

10月17日(土)の土曜朝市に、若槻分署から消防車がきて、触れることができます。10月はリンゴやぶどうといった果物が美味しくなる季節です。お子さんやお孫さんとお出かけ下さい。



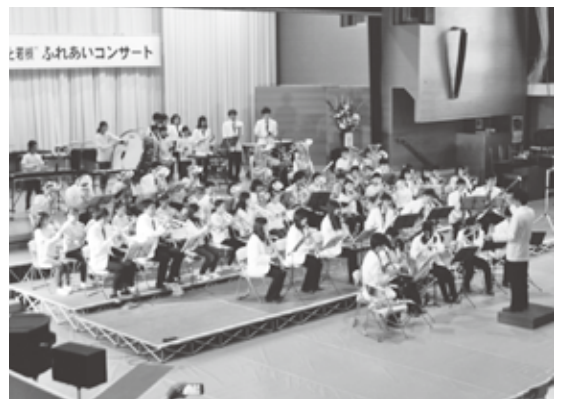
火事などで出動命令がでたら、来られないのでゴメン

(コミわか土曜朝市の会)



第5回「ふるさと若槻」ふれあいコンサート開催

日時 平成27年10月25日(日)
 開演 12時(時間にご注意を!!) 開場 11時30分
 終演 15時30分
 場所 清泉女学院大学・短期大学 体育館
 (スリッパなど上履き、履物入れ袋をご持参下さい)
 演奏者 徳間小学校合唱団・金管バンド、若槻小学校合唱団、
 北部中学校合唱部、市立長野高等学校吹奏楽部、
 国立長野高等専門学校吹奏楽部・邦楽部・アカペラ同好会
 ゲスト 長野市芸術館開館記念プレイベント 音楽キャラバン2015
 ファゴットとピアノデュオ
 申込 不要(入場無料)
 お問い合わせ コミわか事務局 Tel 266-0034
 早お昼でお出かけください。



おいしく食べよう! 元気ですごそう! 健康食講座

食生活には 生活習慣病の大敵がいっぱい。今回は具たくさん牛乳味噌汁。たくさんの野菜と牛乳が入ることによって塩分を控え、骨太の体を作ります。出来ることから少しずつ改善しましょう!

日時 10月28日(水)
 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 25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・手ぬぐいまたは三角巾
 筆記用具・健康診断の結果表(お持ちの方)
 申込み 若槻公民館 電話 295-3355
 締切り 10月21日(水)
 主催 長野市立若槻公民館
 共催 若槻地区住民自治協議会
 「コミュニティわかつき」健康部会

●今回のメニュー●
 具たくさん牛乳味噌汁
 鮭のパン粉焼き
 黒豆すしのサンドイッチ風おにぎり
 (話題のおにぎり)
 ※「おにぎりず」
 にぎりずないおにぎり。大きなのりで具を包む。
 手軽で食べやすく見栄目もかわいい。



皆さんの参加お待ちしています。



健康な暮らしに光を! ぴっかり教室 (全11回)

共催：長野市包括支援センター若槻ホーム
 コミわか健康部会

教室は無料で、申し込みも不要!!
 年に11回の教室を予定しています。
 ご興味のある回1回の参加でも結構です。
 是非お気軽にお出かけください。

・・・知って安心これからの知恵・・・

◆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

回	日程	内容
6	9月30日(水)	こころとからだ「ヨガ風ストレッチ体操」でリラックス! 腹式呼吸を取り入れた全身の筋や筋肉をほぐすストレッチ体操 リハビリデイサービスnagomi長野石渡店 宮岡さん ※運動の出来る服装、タオル持参でお越しください。
7	10月28日(水)	食べることから健康に!! せっかく食べるのであれば、おいしく身体に良い食事をしたいもの。減塩のポイントや調理方法、高齢期を健康に過ごすための栄養について教えていただきます。 若槻ホーム 管理栄養士 清水さん