

第5回自然観察会 バードウォッキング

ー冬の足音が近付くとともに、野鳥たちが
三登山山麓から昭和の森にやって来ますー

日 時 11月28日(土) : 8時~11時

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

受 付 7時45分~8時

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、筆記具をご用意ください。

☆双眼鏡、野鳥図鑑等 お持ちの方はご持参ください。

参 加 費 無 料

講師の羽田先生の話を聞きながら、
晩秋の昭和の森で
野鳥の姿を追う
参加者の皆さん。
(昨年の様子)



事前申し込み 準備の都合のため11月26日までにTEL&FAX: 266-0034(コミわか事務局)まで

木の葉が落ちた晩秋は、野鳥観察には絶好の季節です。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、シメ、アトリ等が姿を見せてくれることを期待しています。



若槻郷土史研究会 講演会開催

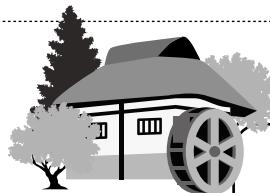
日 時 平成27年11月27日(金) 13時30分~

場 所 若槻コミュニティセンター 大会議室(2階)

演 題 (1) 信濃と北陸をつなぐ道 東山道支道 小尾 登

(2) 水車とくらし 井上 忠惠

資料代 100円(ただし会員不要)



お問い合わせ
若槻郷土史研究会
会長 金子 弘 Tel.244-7566

健康な暮らしに光を!



ぴっかり教室

・・・ 知って安心これからのかの知恵 ・・・

申し込み不要。参加費無料。1回のみの参加でも結構です。是非お気軽にお出かけください。

◆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
8 11月18日(水)	被害者にならないために!「特殊詐欺の手口と対処法」 オレオレ詐欺だけでなく多様化する特殊詐欺。 「どんな手口があるのか?」「対処方法は?」 長野中央警察署生活安全課の方から、お話をうかがいます。
9 12月16日(水)	冬の運動不足解消!「からだを動かして健康に【第1回】」 12月から2月までの3回シリーズ。 寒さに負けず、楽しくからだを動かして、運動不足を解消しましょう。 講師: フィットネスライフ長野中央 健康運動士 森田さん

報告 第6回ぴっかり教室

9月30日のぴっかり教室は、『ヨガ風ストレッチ体操』を体験しました。

カーテンを閉めて薄暗くした室内で心地良い音楽が流れる中、目を閉じ自分の呼吸に集中することからストレッチが始まります。静かに呼吸を繰り返すだけで、忙しい日常とは切り離されたような感覚になりびっくりしました。呼吸が整ってからは、首や腕などの筋をゆっくり伸ばします。やさしい体操なので、体力に自信の無い方や高齢の方も取り組みやすい運動だと感じました。

ストレッチの後は、室内を明るくして軽快な音楽に

合わせて行う「座ってリズミックウォーク」も教えていただきました。イスに座ったまま足踏みやパンチを繰り返し、筋力をつける運動です。速度を変えて何回も挑戦するうちに、身体も温まり、パンチを勢い良く出すことでストレスの発散にもなりました。体操終了後の記念撮影、皆さんいい表情をされています！

今後のぴっかり教室、12月から2月までは運動不足解消をテーマに開催します。お気軽にご参加ください。

(健康部会)

