



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。
ご興味のある方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
9	12月16日 (水)	冬のぴっかり教室は、運動不足解消がテーマ 「寒さに負けず、からだを動かそう！」
10	1月27日 (水)	運動不足になりがちなこの季節。 楽しくからだを動かして、健康な毎日を送りましょう。 12月から2月までの3回シリーズです。
11	2月24日 (水)	講師：フィットネスライフ長野中央 健康運動士 森田さん (運動の出来る服装でお出かけください。)



子育て支援事業 お母さんの何でもトーク

子育て中のお母さんに交流の場を、と毎月第4金曜日(原則)に開催しています。遊んでいる子どもさんはスタッフが見守りますのでお母さん同士の交流もゆっくりできます。日頃悩んでいること、心配なことなどは主任児童委員(毎回出席)にご相談ください。申し込みは不要です。ぜひお気軽にご参加ください。

イベントの月や保育士さんが来る月もありますのでお楽しみに!

お問い合わせは…福祉コーナー 296-5933

【これからの予定】12月18日 1月22日 2月19日 3月25日

★ところ 若槻コミュニティセンター 三登山ホール

★とき 10:00～12:00 (対象：未就園児とその保護者)



保育士さんが遊びに来てくれる月も

(福祉部会・民生児童委員協議会)

男性の料理教室

女性も
どうぞ

楽しく! わいわいしながら!
美味しい料理を作りませんか?
お手伝いの方がいますので料理経験のない方も大丈夫!
自信のある方 初めての方 大歓迎です!
女性参加もお待ちしています。

日時 1月21日(木)
午前10:00～午後1:00

受付 午前9:30
場所 若槻コミュニティセンター
料理教室

対象者 地区内にお住まいの男性
定員 30名

参加費 無料
講師 若槻地区食生活改善推進協議会
のみなさん

持ち物 エプロン・手ぬぐいまたは三角
巾・筆記用具

申込み 若槻公民館
電話295-3355

締切り 1月14日(木)

★皆さんの参加お待ちしております★

新年祝賀会を今年も うわの公民館で 行います!



新年祝賀会の会場は、今年もうわの公民館となりますのでご注意ください。なお、詳細についてのお問い合わせは、各区の公民館長にお願いします。

日時 平成28年1月3日(日) 11:00～

場所 うわの公民館

会費 1,500円 (公民館部会)

迷路で遊ぼう! みんな集まれ!



地域レクリエーションを平成28年2月14日(日) 午前に行います。

場所 北部中学校 三登体育館

詳細は次号に掲載します。 (青少年部会)

平成27年度第2回「コミわかあいさつ運動」の実施(報告)



11月2日午前7:00より、区長部、環境部、福祉健康部、若槻地区老人クラブの担当者20数名にて、雨が降りしきる中実施しました。

参加者は傘を差しながら幟を立て、足早に通り返る通行人への挨拶に、熱心に取り組みました。この「あいさつ運動」実施者の想いが、通行している地区の皆さんに伝わる事を願いたいと思います。 (区長部)