



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

・・・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

	日 程	内 容
9	12月21日(水) (第三水曜日)	「寒さにまけず体を動かそう!!」 3回シリーズの第1回目 講師 フィットネスライフ長野中央 健康運動士 森田様
10	1月25日(水)	「寒さにまけず体を動かそう!!」 3回シリーズの第2回目 講師 フィットネスライフ長野中央 健康運動士 森田様

※9回につきましては、第三水曜日となります。

9回・10回共運動のできる服装、また汗対策をお願いします。

※教室は無料で、申し込みも不要です。また、一回のみの参加でも結構です。

大勢の皆様の
ご参加を
お待ちしております。

報告 第8回ぴっかり教室

11月16日のぴっかり教室は「冬の運動不足解消に向けて準備を」をテーマに、日頃動かさない関節等をほぐしましょうという事で、行なわれました。

バランスコーディネーション(関節等をほぐしながら、筋力トレーニング)の体操です。専門のインストラクターの下、ジャンケンによる脳トレに始まり、腕をさすり体を温めたり、腹筋の付け方もとても簡単な姿勢からトレーニングができました。耳に心地よい BGMの中で、呼吸も忘れて皆さん集中して行なっていました。時折、呼吸してますかー？と声をかけていただく程(笑)。また、目の疲れに良いこと、握力を強くする、太もも揺らし等あっという間の1時間半でした。その場で成果が実感でき、参加された方々の笑顔が印象的で、楽しく生活しましょう！！という講師の言葉が心に残ります。

ぴっかり教室は、今後12月～2月の3回シリーズで“寒さにまけず体を動かそう”をテーマに予定されています。初めての方も気軽にご参加お待ちしております。(健康部会)



市民農園「コミわか農園」利用者募集

コミわか農園の東条・徳間・吉の地籍に若干の空区画があります。29年4月からの利用を希望される方は、コミわか事務局までお申込み下さい。

12月20日締め切り、申込多数の場合は、抽選になります。来春に向けて多数応募してください。

一般社団法人 コミわかグリーン倶楽部

■電話・FAX 266-0034

■受付時間 平日 午前9時～午後5時

■e-mail komiwaka@bj.wakwak.com



社団法人「コミわかグリーン倶楽部」とは、

近年増えてきた遊休農地、耕作放棄地を憂い、その有効活用を考えて若槻自治協議会が作った法人組織です。「コミわか農園」を開設し、長野市民農園「サラダパーク蚊里田」の指定管理者を受諾し各農園の管理をしています。通年で、農地を貸したい・借りたい斡旋、除草や援農活動をすすめています。

運営のための倶楽部会員を募集しています。
同好会的な組織です。詳細は事務局(tel.266-0034)へ。

若槻地区 どんど焼きスケジュール

地区名	日 時	場 所
檀 田	1/8(日)	檀田公園
稲 田	1/9(月)	宮北公園・ 天神木公園
若槻東条	1/8(日)	南公園
上 野	1/8(日)	若槻小学校北
田 中	1/8(日)	田中北公園
田 子	1/9(月)	地区内空地
吉	1/10(火)	諏訪社
若槻団地	1/9(月)	緑の広場
東徳間	1/15(日)	地区内空地