



健康な暮らしに光を!

ぴっぴ教室(全11回)

・ ・ ・ 知って安心これからの知恵 ・ ・ ・

共催 長野市包括支援センター若槻ホーム
若槻地区住民自治協議会健康部会

※ 10 回・11 回共運動のできる服装、また汗対策をお願いします

※冬本番です!! 1人ではできない運動も、大勢なら楽しくできます♪。

※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。多数の皆様のご参加をお待ちしています。

◆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
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
11	2月22日 (水)	寒さにまけず体を動かそう!! 3回シリーズの第3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

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おります。



日 時 2月15日(水) 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 2月8日(水)

主 催 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
若槻地区食生活改善推進協議会

後 援 若槻地区老人クラブ連合会

☆☆今回のメニュー☆☆

鮭のちゃんちゃん焼き風
鶏のささみのチリソース煮
キャベツのなめ茸和え
白菜のゴマみそスープ



★皆さんの参加お待ちしております★

市民農園利用希望者募集 サラダパーク蚊里田

サラダパーク蚊里田の平成29年度からの利用希望者を募集します。

●申し込み期限: 平成29年2月24日(金)

●利用者説明会: 平成29年3月14日(火)午前9時00分
場所は若槻コミュニティセンター大会議室
申し込み者多数の場合は、抽選会を冒頭に行います。

●申込方法: 葉書に「サラダパーク蚊里田希望」と書き、
利用希望者名、住所、電話番号を記入して
次へ申し込む

●申 込 先: サラダパーク蚊里田指定管理者
(一社)コミわかグリーン倶楽部
住所: 〒381-0084長野市若槻東条505-1
電話番号: 266-0034(コミわか事務局)

●利用期間: 3年間

●その他: 利用開始は4月1日(土)からです。



28年度自然観察会が終了しました

5月14日(土)「新緑の森に浸ろう」より始まった自然観察会は、11月26日(土)「バードウォッチング」をもって本年度の予定は全て終了しました。昭和の森公園を主会場とし、天候等により2回の中止がありましたが、ほぼ予定どおり開催することが出来ました。

野外での開催ではありましたが、お子様を含めた累計64名の参加者の方々には事故等もなく、四季の自然を満喫していただけだと思います。

来年度の開催に関しては、本年同様、「コミわか広場」でお知らせする予定です。開催にあたり、ご意見、ご要望等がございましたら、事務局(266-0034)までご連絡ください。

(自然環境部会)

河川・溜池水質調査講習会と水質 保全調査を終えて

例年、各区区長、副区長及び区役員の皆様のお力添えをいただき、自然環境部会とともに実施している河川、溜池水質調査のための講習会を10月14日(金)に行いました。

水質調査は若槻地区内16ヶ所、33地点で平成21年より期間、時間及び調査方法等を定めて実施しており、本年も10月15日(土)から10月30日(日)の間に調査表に沿って実施し、貴重なデータが得られました。今後とも、データはもとより若槻地区内の河川・溜池の状況の変化に留意し、自然環境、しいては生活環境に関心を持ち続けていきたいと思っています。

(自然環境部会)