

おりふし講座より

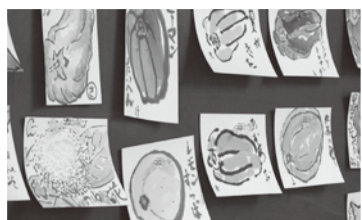
ジャズコンサート

暑い夏、生演奏に酔いしれて
優雅なひと時を過ごしました



絵手紙教室

心の振動が穂先に伝わります。



古文書

村の政治とくらしの
古文書を読み解きます



ご報告



草取り 6/3・7/15 草取りのご協力
ありがとうございました

図書室

7/28 図書室にエアコンを
設置しました。



後期 三登山講座のお知らせ

※7/15号掲載の三登山講座11月の2講座の日程が入れ替えになりました。

講座名(仮題)	期 日	講 師(敬称略)
○ 田子池に集まるトンボ	9月27日(水)	柳原公民館長(日本トンボ学会・信州昆虫学会会員) 小笠原幹夫
○ 安曇野の自然・風土・文化に触れる	10月11日(水)	館 外 講 座
○ 若槻老舗の趣づくりを語る	10月25日(水)	櫻井醸造代表取締役 櫻井 祐志
○ 正しいラジオ体操(実技)	11月 8 日(水)	ラジオ体操1級指導員 平出 勲
○ 若槻小学校は今	11月29日(水)	長野市立若槻小学校長 池田 純一
○ 生活習慣病の改善と予防(信州大学出前講座)	12月13日(水)	信州大学保健学系准教授 日高 宏哉
○ 新春を寿ぐ尺八と琴の調べ	1月17日(水)	尺八奏者 湯本 瑠秋山 他

後期 三登山講座のお申込みについて

わかつき公民館報29年6月15日号・7月15日号でご案内のとおり、三登山講座後期の受講をご希望される方は、
往復ハガキにて、平成29年9月1日(金) 必着で若槻公民館宛にお送りください。

足腰が衰える高齢者にはポール使用してのウォーキングは適していると言われる。

山上 茂司

近年、ノルディックウォーキングやポールウォーキングなど2本のポールを使用している人が増えている。ポールを使用し正しい姿勢で歩くと運動力があるとされる。

コースは歩道のある道を優先し、道幅が狭く交通量の多い道路は避ける。若槻地区では稲田から若槻東条(蚊里田神社方面)や上野の昭和の森公園付近が多いようである。

ウォーキングの時間帯は早朝や夕方など選べ、時間は1時間から1時間半、距離は4から5キロが良い。



ウォーキングを
始めませんか

早朝、ウォーキングしている人、夫婦で歩いている人がいる。夕方、ウォーキングして