

紅葉の里山をトレッキング 三登山～髷山トレッキング 参加者募集

開催日 11月5日(日) 少雨決行

集合時間 午前8時

集合場所 若槻コミュニティセンター(若槻支所) 駐車場有り 事前のお申し込み、参加費は不要です。

コース ①三登山～髷山縦走コース(約14km・約7時間)

若槻支所→笠松地藏→田中弁天池→三登山山頂→三角点→八方峠→髷山→観音清水→吉旧水道道路→田中交差点(若槻大通り)→見晴の湯→若槻支所

②三登山～山城コース(約8km・約5時間)

若槻支所→笠松地藏→田中弁天池→三登山山頂→坂中口→番所跡→山城跡→見晴の湯→若槻支所

持ち物 昼食、飲み物、雨具等

注意 ◆三登山～髷山縦走コースは、急な上り下りがあり、7時間余の行程です。体調管理にご留意をお願いします。体力に不安がある方は、参加をご遠慮ください。

◆靴は登山靴や靴底のしっかりした靴等が適します。

◆道路状況等によりコース変更することがあります。

◆雨天時の決行・中止は、集合場所で決定します。

主催 三登山トレッキングコース愛護会
後援 若槻地区住民自治協議会
問合せ先 295-5372 事務局 高橋

コミわか協力団体紹介② ～三登山トレッキングコース愛護会～

ダイナミックなトレッキングコースの整備

何をされる会でしょうか?先輩の皆様が守られてきたこのコースで、トレッキングをされるすべての方たちに安心して安全に利用して頂くために、草刈り、倒木処理、道路補修等コース整備を行っています。

皆さんご案内の通り、このコースには、若槻山城跡がある三登山、戦国時代に北國街道沿いの要衝であった髷山、そして点在する史跡などを結ぶ延べ23kmのコースです。このコースは、縦走コース、山城コース、史跡散策コースなどに大別されており、四季折々の自然を楽しむことも出来ます。

また善光寺平を見下ろす若槻三登山を頂点にしたダイナミックなトレッキングコースとしても親しまれております。そして、往時をしのびながら夏草が茂るコースを整備し、木陰で佇むと何処からか馬の嘶きやら鎧の擦れる音等が聞こえてくるようです。



会員の募集

この会は、様々な仕事を経験され「智慧」と「技術」の固まりのような皆さんの集まりです。そして、皆さんは、健康維持を兼ねて仲間と共に汗を流して楽しんでいきます。さあ、一緒に自然の中で健康と仲間づくりをしましょう。入会のご連絡をお待ちしております。問い合わせ先

三登山トレッキングコース愛護会
295-5372 事務局 高橋

健康な暮らしに光を! ぴっかり教室(全11回)



・・・知って安心これからの知恵・・・

共催 長野市地域包括支援センター 若槻ホーム健康部会

暑い季節になります。水分と汗拭きタオルのご準備と、動きやすい服装でご参加ください。

教室は無料で、申し込みも不要です。また、1回のみでの参加でも結構です。大勢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
6	9月27日(水)	笑いの体操とヨガの呼吸法を組み合わせた「ラフター(笑い)ヨガ」 日頃のストレス解消と健康のために思いきり笑いませんか 講師 ラフターヨガ認定ティーチャー 月岡 照美 先生
7	10月25日(水)	「体操と脳トレで楽しく介護予防」 全身を使った体操、脳トレを兼ねたレクリエーションで楽しく介護予防をしましょう。 講師 レクリエーション介護士 三井 道子 先生

おいしく食べて、元気に過ごそう! 健康食講座

★今回のメニュー★

- 照り焼きレンコンバーグ
- きゅうりとトマトのサラダ
- きのこの豆乳スープ

今回のメニューは、栄養価が高くカロリー控えめ。意外な調味料も使って、おいしさもアップ! この機会に食生活を見直して、健康な体を作りましょう! 皆様のご参加をお待ちしています。

日時 10月18日(水) 午前9時30分～午後1時
受付 午前9時～

場所 若槻コミュニティセンター 料理教室

定員 25名

参加費 無料

講師 栄養士、若槻地区食生活改善推進協議会

持ち物 エプロン、三角巾(または手ぬぐい)、筆記用具、健康診断の結果表(お持ちの方)

申込み 若槻公民館 電話 295-3355

締切り 10月11日(水)

主催 健康部会

協力 若槻公民館

