



健康な暮らしに光を!

ぴっかぴ教室(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

※飲み物と汗拭きタオルを準備して、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、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
8	11月22日(水)	「身体と脳のトレーニング」 ～転倒予防や認知症予防のためのトレーニング 楽しみながら身体をうごかしてみませんか～ 講師 健康運動指導士 寺島 千津子 先生
9	12月20日(水)	「冬の運動不足解消! 3回シリーズの1回目」 ～寒さに負けず全身を動かして リフレッシュ!しませんか～ 講師 健康運動指導士 森田 武志 先生

第5回自然観察会

落ち葉を踏みながらバードウォッチング

渡りの鳥など冬の野鳥が昭和の森に集まる季節となりました。

木の葉が落ちたこの時期は、野鳥観察に絶好の季節です。

里山の自然を凝縮した昭和の森に、シジュウカラの仲間やキツツキの仲間のほか、カワラヒワ、エナガ、シメ、アトリ等が姿を見せて、皆様のご参加をお待ちしています。

日時 11月25日(土)：8時～11時 小雨決行

場所 昭和の森公園

集合場所 昭和の森公園フィットネスセンター前

講師 羽田 収：日本野鳥の会会員、県自然観察インストラクター他

受付 7時45分～8時

参加費 無料

参加対象 小さいお子さんから大人までどなたでも参加できます。

注意事項 * 季節がら寒さ対策をお願いします。

* 飲み物、筆記具をご用意ください。

* 双眼鏡、野鳥図鑑等 お持ちの方はご持参ください。

事前申し込み 準備の都合のため11月22日(水) までに

TEL & FAX：266-0034 (コミわか事務局) へ

申し込み、問い合わせは

コミわか事務局 TEL & FAX 266-0034



羽田講師を囲んで、晩秋の昭和の森で野鳥の姿を追う参加者の皆さん

郷土の歴史講演会

—『若槻の幕末・維新』

かずのみやげこう

ぼしん

うまさつ

和宮下向から戊辰戦争、午札騒動、廃藩置県、地租改正、明治維新へと、私領・御領を巻き込んだ激動の若槻地区の歴史を振り返ります。

若槻地区の近代の夜明けについて一緒に考え合しましょう。

日時 12月8日(金) 午後1時30分～3時30分

場所 若槻コミュニティセンター 大会議室

演題 『若槻の幕末・維新』

講師 降旗 浩樹氏 (真田宝物館 学芸員)

その他 参加費 無料

【二者共催】 若槻郷土史研究会 若槻公民館

お問い合わせ 若槻郷土史研究会 会長 金子 弘

(TEL 224-7566)

若槻公民館 TEL 295-3355