



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

※第9回の12月は、第3水曜日の開催になります。
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
9	12月20日 (水) (第3水曜日)	「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
10	1月24日 (水)	「冬の運動不足解消! 3回シリーズの2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

始まりました!

運動自主活動グループ

体験5回シリーズ終了後、自主グループとしての活動がスタートしました。

これからの自分のために、体を若々しく保つ「運動」と脳を活性化する「脳トレ」を習慣に。

東徳間自治会
東徳間はつらつ

11月13日(月)
スタート



ストレッチ

○毎週 月曜日 10:00～11:30
○東徳間会館

徳間区

徳間はつらつクラブ

12月5日(火)
スタート



筋トレ

○毎週 火曜日 10:00～11:30
○徳間会館

檀田区

檀田はつらつクラブ

12月5日(火)
スタート



脳レク

○毎週 火曜日 9:30～11:00
○檀田地区センター

【現在活動している自主グループ】

吉はつらつクラブ	火曜日	9:30～11:00	吉集会所
稲田はつらつクラブ	金曜日	9:30～11:00	稲田公民館
若槻東条らくらくクラブ	木曜日	9:30～11:00	東条会館
南原ハッピー会	木曜日	13:30～15:30	南原集会所

お問い合わせ先 若槻地区住民自治協議会 事務局 ☎ 295-9550
(平日9:00～17:00) 地域福祉ワーカー 宮澤由枝 宮澤たまみ

お待ちしました!

いよいよ
始まります!

「はつらつ倶楽部」体験5回シリーズ

★上野区→1月16日(火)から

★田中区→1月31日(水)から

詳しくは12月15日回覧(上野・田中限定)をご覧ください。

コミわか協力団体紹介⑥

～長野中央少年警察ボランティア協会～

少年の非行防止と健全育成を目指して

当協会若槻地区は、コミわか生活安全部 防犯部会の協力団体ですが、一般には馴染みが薄いと思われますので概要について紹介させていただきます。

協会の事務局は、長野中央警察署生活安全第一課に置かれており、会員は長野県警察本部長から、「少年警察補導員」の委嘱を受けて少年の非行防止及び少年の福祉を図るための民間ボランティア活動を行っています。

長野中央警察署「若槻大通り交番ブロック」に属し、会員は若槻及び浅川地区在住の8名で、若槻地区は5名です。内訳は男性3名、女性2名で警察と連携しながら活動を推進しているところです。

なお参考までに申し上げますと、少年警察補導員は、県内に921名、全国には5万8千人が委嘱されています。

活動は、街頭補導活動が主体で、不良行為少年(飲酒、喫煙、深夜はいかい等)に対し必要に応じてその場で助言指導を与えるなどの補導措置を主とした活動で、毎月定例の地区内街頭補導や長野駅周辺での街頭補導活動を行っています。蚊里田神社春季例大祭補導パトロールや長野びんずる祭り街頭啓発活動も大切な活動です。

また、子ども安全対策としての小学校下校時の防犯パトロール及び夏期・冬期警戒パトロール。その他、少年の立ち直り支援活動等も行っています。

服装は、蛍光黄緑色の「少年警察補導員」の帽子に「少年警察ボランティア」のジャケットを着て活動しておりますので宜しくお願い致します。