

山千寺から始まる若槻の春 ―「若槻自然遺産」散歩会が始まります―

平成30年度の若槻自然遺産散歩会を以下の日程で開催します。

春を告げる花「カタクリ」としだれ桜の銘木「信玄駒つなぎの桜」を訪ねて山千寺にお出かけください。当日は山千寺史跡保存会の会員がガイドします。

第1回散歩会 山千寺のカタクリ 4月14日(土) 午前10:00 山千寺山門前集合

※参加希望の方は4月11日(水)までにコミわか事務局(Tel.266-0034)にお申し出ください。

第2回散歩会 信玄駒つなぎの桜 4月28日(土) 午前10:00 山千寺山門前集合

※参加希望の方は4月18日(水)までにコミわか事務局(Tel.266-0034)にお申し出ください。

●共に 小雨決行

●資料等の準備のため又天候による予定変更などの連絡が必要になることがあります。

お申し出の際、お名前、電話番号または携帯番号、参加人数をお知らせください。

山千寺
花だより

- ・境内一帯のカタクリの見ごろは4月上旬後半から中旬の予想です。
- ・信玄駒つなぎの桜の見ごろは4月中旬後半から下旬を予想しています。
- ・期間中自由に見学できますが、長野市の文化財として史跡に指定されている境内と一帯は私有地です。失礼の無いようにマナーを守ってご鑑賞ください。



(主催：自然環境部会 協力：山千寺史跡保存会)



ぴっかり教室の報告

4月から11回にわたって開催の「ぴっかり教室」も今年度は2月28日をもちまして終了となりました。今年度は下記の内容でした。

- 第1回(4月)「介護保険制度とその施設」
- 第2回(5月)「遺産相続・成年後見制度」
- 第3回(6月)「大人のラジオ体操」
- 第4回(7月)「音楽療法」
- 第5回(8月)「認知症について」
- 第6回(9月)「笑いヨガ」
- 第7回(10月)「体操と脳トレ」
- 第8回(11月)「身体と脳トレ」
- 第9回～11回(12月～2月)「寒さに負けず、体を動かそう 3回シリーズ」

大勢の皆さまにご参加いただきまして、ありがとうございました。

新年度も引き続き「地域包括センター若槻ホーム」さんと共に「知って安心これからの知恵、健康な暮らしに光を」のテーマで、皆さまに楽しくご参加いただける教室の開催を予定しています。内容は「コミわか広場」に毎月掲載されますので、お気軽にご参加ください。

(健康部会)



どんどん
広がっています

運動自主活動グループ

♪みんなで集まって運動♪楽しみながら脳トレ

“はつらつ”で“らくらく”
“ハッピー”な毎日を

体験5回シリーズ終了後、自主グループとして活動が始まりました。

体を若々しく保つ「運動(ストレッチ・筋トレ)」、認知症予防・脳の活性化のため「脳トレ」を中心に楽しく活動しています。1人ではなかなか続かない運動で体を、楽しみながら行う脳トレで頭を使い、介護を必要とする時期を少しでも遅らせましょう。



上野区

3月6日スタート

■うわのはつらつクラブ

○うわの公民館

○毎週火曜日

9:30～11:00



田中区

3月7日スタート

■田中はつらつクラブ

○田中公民館

○毎週水曜日

10:00～11:30

【ただ今活動中の自主グループ】

■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(稲田)

■東徳間はつらつ

月曜日 10:00～11:30

東徳間会館

■徳間はつらつクラブ

火曜日 10:00～11:30

徳間会館

■檀田はつらつクラブ

火曜日 9:30～11:00

檀田地区センター