



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

※ 4月25日(水)は「中会議室」での開催となります。運動の際は、飲み物と汗ふ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
1	4月25日(水) 場所 中会議室	「介護保険制度と介護施設について」 改正された制度について、現場のプロの方々に詳しく教えていただきます。いずれ必要となる知識、情報を得ましょう。 講師 地域包括センター 若槻ホーム様
2	5月23日(水) 場所 大会議室	「大人のラジオ体操！」 この機会にラジオ体操の基本から身につけませんか 講師 全国ラジオ体操連盟指導員

ふれあいの旅告知



今年度「ふれあいの旅」のご案内です。今年度は皆様のご意見を反映し、一泊二日の旅を企画致しました。詳細につきましては既に各地区公民館より回覧中ですので、参加希望の方は至急お申込みください。多くのご参加をお待ちしております。
日程：平成30年6月9日(土)～10日(日)
旅行先：舘山寺温泉と三河・遠州・駿河周遊(宿泊：舘山寺温泉)
(公民館部会)

春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 平成30年5月6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(若槻支所) P有
※事前申し込み及び参加費は不要です。
①三登山～髷山縦走コース(約14km・7時間)
若槻支所→田中弁天池→三登山山頂→三角点(カタクリ群生地)→八方峠→髷山→吉古墳群→旧水道道路→見晴の湯→若槻支所
②三登山～山城コース(約8km・5時間)
若槻支所→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、ストック
注意点 このコースには、急坂などもあります。体力に不安のある方は、参加をご遠慮下さい。靴は登山靴や靴底のしっかりした靴等が適します。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：コミュニティわかつき
問合せ先：026-296-1025 事務局 青木

第1回自然観察会案内

里山の自然あふれる昭和の森を探索しよう

昭和天皇御在位60周年記念として開設された昭和の森公園は「里山の自然」が凝縮された特別の場所です。慎ましやかな草花、新緑の木々、目に優しい新緑の森で心を癒してください。

日時 5月19日(土) 午前8時～11時 小雨決行
場所 昭和の森公園
集合 北駐車場(多目的広場入口ゲートの広場) 午前7時30分～8時 受付
対象 若槻地区内在住者ならどなたでも参加できます。
案内 園内ガイドはNPO法人長野市環境緑化協力会の樹木医

- 注1) 観察会参加者は観察会後きのこのコマ打ち体験に参加できます。コマ打ち体験参加券は当日受付で配布します。
2) 提供される「コマ」の数に限りがありため、事前の申し込みが必要です。
3) 尚ご自分でコマを打った原木はお持ち帰りできます。
4) コマ打ちのみの参加はできません。
5) またコマのみ、コマを打っていない原木のみの持ち帰りはできません。

参加申し込み 電話&FAX 266-0034
コミわか事務局 5月15日(火)まで
家族で参加の場合は代表者名、連絡電話番号、参加人数をお知らせください。

主催：環境部自然環境部会
共催：NPO法人長野市環境緑化協力会

郷土の歴史講演会(第21回)

戦国時代、今の徳間地域を治めていた「徳間氏」とはどんな武将だったのでしょうか。この徳間の地を離れ、上杉の家臣として越後をはじめ各地で活躍した徳間一族の歴史を、その末裔である徳間佳信氏をお招きして遠い祖先を辿っていただきます。
記

日時 平成30年4月20日(金) 午後1時30分～
場所 若槻コミュニティセンター体育館
演題 「徳間氏はなぜ徳間の地から去ったか
戦国末 北信濃のある武家の運命」
講師 徳間佳信氏

新潟県柏崎市出身。埼玉県下高校教諭(国語科を歴任後、中国人民警官学校で日本語専科として日本語および日本文学を担当。現在駒沢大学和光大学非常勤講師で活躍中。現代中国文学の作家に関する論文・記事など多数。中国当代文学研究会会員。)

資料代 300円(ただし会員は無料)
<講演の前に、当会の平成30年度総会を開きますのでお楽しみ下さい>
問合せ先 若槻郷土史研究会
会長 金子 弘 TEL.244-7566