



健康な暮らしに光を!

ぴっぴ教室(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

水分と汗拭きタオルのご準備をして、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
3	6月27日 (水)	「気軽に相談 これからの薬局活用術」 安心してお薬を飲んでいませんか? あなたの街の薬局・薬剤師がお答えします! 講師 もめんや薬局薬剤師 若槻三千代 先生
4	7月25日 (水)	「音楽療法」 歌ったり楽器を奏でたり、音楽を楽しみながら脳の活性化を図りましょう。♪ 講師 NPO 法人長野音楽療法研究所 室川裕子 先生

「血糖値を下げる運動講座」のご案内

加齢や肥満による糖尿病、その予備群といわれる人が増え続けている今、血糖値と運動の関係を知り、日々の生活に取り入れられる運動を探しましょう。



日 時 平成 30 年 7 月 6 日 (金)

午後 1 時 30 分～3 時

場 所 若槻コミュニティセンター 体育館

内 容 ①保健師講話(長野市国保特定健診結果から)理学療法士講話と実践
健康づくりのための身体活動・自宅で気軽にできる血糖値を下げる運動

持ち物など

◎上履き(運動のできる物)をご持参ください。

◎水分と汗ふきタオルのご準備をして、動きやすい服装でご参加ください。

参加は無料で、特に申し込みも不要です。

(主催) 健康部会

(後援) 吉田保健センター

信州大学出前講座

「子どもを守る!防災講演会」

のご案内



さまざまな災害が各地から報告されていますが、子供たちの「災害対応」への取り組みは十分とはいえません。子供たちが通うとともに、指定避難所になっている「学校」と「地域」の連携をテーマに、本年度は若槻地区の防災事業を進めていきます。

信州大学教授の講演会を企画いたしました。

災害時にできることは限られます。学校や地域にどんなリスクがあり、どう対処すべきか事前に知り備える必要があります。地域と学校が普段から連携しなければ子供の命は守れません。東日本大震災の教訓を踏まえ、具体的な対策と連携について防災管理、防災教育の点から解説していただきます

受講は無料です。コミわか事務局まで電話で申し込みください。

日 時 7 月 7 日 (土) 午前 10 時～11 時 30 分

場 所 若槻コミュニティセンター 体育館

内 容 信州大学出前講座

「学校は災害にどう備えるのか」～地域と学校の連携～

講 師 廣内大助 教授

「若槻地区の公共施設について考える市民ワークショップ」への参加者募集のお知らせ

人口減少や少子高齢化に伴い、持続可能な行財政運営を行っていくため、公共施設の量と質について、全市的・総合的な視点による見直しが求められています。

そこで、若槻地区の将来像にふさわしい市有施設のあり方について、みんなで考える市民ワークショップ

を開催します。つきましては、ワークショップに参加いただける参加者を次のとおり募集いたします。



応募人数 若槻地区にお住まいの方 35 名程度

応募期間 平成 30 年 6 月 15 日(金)～7 月 10 日(火)

次の4回にとおして参加していただける方

第1回 9 月 8 日 (土) 午後 2 時～4 時

第2回 9 月 29 日 (土) 午後 2 時～4 時

第3回 10 月 20 日 (土) 午後 2 時～4 時

第4回 11 月 11 日 (日) 午後 2 時～4 時

応募用紙は、コミわかホームページ及び若槻支所のホームページに掲載してあります。必要事項をご記入の上、コミわか事務局へご提出ください。