

情報ボックス

講座

エコドライブ講習会

環境課環境政策係
(TEL 71・2492 FAX 72・3176)

人にも、車にも、環境にもやさしい思いやりのある車の乗り方を学びます。

●日時 11月9日(水) 午前10時～午後4時

●場所 市役所1階東側ロビー

●内容 エコドライブシミュレーターを体験し、どのくらいエコドライブができていたか、どうすればより改善できるかを講師が個別講評します。(1人あたり5～10分程度)。※シミュレーターの台数に限りがありますので、お待ちいただく場合があります。

●参加費 無料
●申し込み 不要



介護

介護予防シニア健康太極拳教室(冬コース)

介護保険課介護予防担当
(TEL 71・2474 FAX 71・2503)

初めての人も簡単にでき、転倒予防や認知症予防に効果的な太極拳の教室を開催します。

●日時 11月10日(木) から平成29年2月9日(木)の間で、おむね週1回木曜日開催 午前9時30分～11時30分

●場所 豊科ふれあいホール

●対象 市内在住のおおむね65～74歳までの人
※医師から運動制限の指示がある人は参加できません

●内容 太極拳・体力測定・歯科相談ほか

●講師 飯島重男さん・大堀君子さん(日本健康太極拳協会)

●定員 30人(先着順)

※申し込み多数の場合は新規の人を優先します。

●参加費 無料

●持ち物 水分補給できる物・タオルなど
●申し込み 10月24日(月)から28日(金)の間に、電話または



環カフエ「長野県の環境エネルギー戦略」(県出張講座)

環境課環境政策係
(TEL 71・2492 FAX 72・3176)

地球温暖化に関する最新の知見と、長野県の対策について学びます。

●日時 10月28日(金) 午後6時30分～7時30分

●場所 市役所3階306会議室

●内容 △地球温暖化の現状と県内の状況▽温暖化対策の現状▽県の地球温暖化対策▽県の今後の方針

●参加費 無料
●申し込み 不要

介護予防講習会

介護保険課介護予防担当
(TEL 71・2474 FAX 71・2503)

体の動かし方やほぐし方を学ぶ講習会を開催します。

●日時 11月18日(金) 午前10時～正午

●場所 穂高会館講堂

●内容 健康太極拳▽古武術の動きを使った、足腰に負担をかけない体の動かし方

●講師 飯島重男さん・大堀君子さん(日本健康太極拳協会)

●参加費 無料

●持ち物 タオル、水分補給ができるもの、床に敷くもの(バスタオル・ヨガマットなど)

●申し込み 11月17日(木)までに電話で申し込みください。(受付時間は、午前8時30分～午後5時)



市役所の問い合わせ先
(TEL 71・2000(代) FAX 71・5000)
(穂高健康支援センターを除く)

安曇野まちなかカレッジ 2016

観光交流促進課ブランド推進担当
(TEL 71・2053 FAX 72・1340)

商店街活性化を目的に活動している安曇野まちなかカレッジ実行委員会では、商店や文化施設のスタッフ等が講師となって専門知識やプロのコツを無料で教えるミニ講座を開催します。

●日時 10月29日(土)～12月4日(日)

●その他 詳しいプログラムは実行委員会のホームページ

(<http://azumino-college.net/>)および市商工会穂高支所設置のチラシなどをご覧ください。



講座の様子

市民公開講座 「認知症市民フォーラム」

介護保険課介護予防担当
(TEL 71・2474 FAX 71・2503)

認知症の人と円滑なコミュニケーションを図る新たな手法として注目される「ユマニチュード」について、専門家を迎え講演を行います。

●日時 11月19日(土) 午後2時～3時

●場所 市役所4階大会議室

●演題 『地域みんなで認知症の方を支えるために』(ユマニチュード®による認知症ケア)

●講師 林紗美さん(ユマニチュード認定インストラクター・独立行政法人国立病院機構 東京医療センター総合内科病棟副看護師長)

●参加費 無料

●申し込み 不要

●問い合わせ 安曇野市医師会
TEL 72・2347

※駐車場が限られているため、乗り合いでお越しください。

広告欄 広告についてのお問い合わせは広告主までお願いします

菓子司
今笹屋菓子店
TEL・FAX 0263-82-2528
安曇野市穂高北穂高2264-1

信濃毎日新聞 ■ 信毎Web <http://www.shinmai.co.jp/>
暮らしに仕事に役立つ信毎
地域の話から世界のニュースまで一紙で分かる
県内の経済記事たっぷり詳しく生活防衛豊富なチラシでお得情報
ライフスタイルを彩る 週刊まつもとは金曜日タウン情報は週3回
購読のお申し込みは **0120-81-4341** 又は 最寄りの信毎販売店へ

★広告掲載のお申し込みはエービーシー(株)(TEL 36・2111)まで

広告欄 広告についてのお問い合わせは広告主までお願いします

住まいの安心相談窓口
修理、リフォーム、電気・設備工事などちょっとした修繕から大きな工事まで住まいの困りごとに…。
近くで安心、地元の専門業者をご紹介します!
安曇野市商工会 建設業部会(堀金支所) 安心相談窓口 **0263-72-5123**
受付時間 平日 8:30～17:00(土日祝除く)
※土日祝はFAX受付のみで後日ご連絡となります。FAX.72-8457

防水型・デジタル方式 誰でも簡単に使える
トランシーバーレンタル
◎電源はAC100V・軽～大型車DC12V～24VでもOK!
各種イベント・スポーツ大会
防災・交通整理・警備等
小林電器 安曇野市豊科4490-3
TEL 0263-72-3670