

イベント・講座

一般介護予防教室

■お口いきいきアップ教室
口の渾きやむせ等、年齢とともに現れる口の機能低下の改善方法など、口の健康について学びます。

- ①穂高地域夏コース
8月7日～10月30日
月曜日・全6回
午後1時30分～3時
- ②豊科地域夏コース
8月25日～11月10日
金曜日・全6回
午前10時～11時30分

場豊科交流学習センター「きぼう」学習室1

③三郷地域

- 9月5日～11月14日
火曜日・全6回
午後1時30分～3時

場三郷公民館講義室
定各10人(先着順)

他今後、豊科・穂高地域の冬コース、堀金・明科地域でも開催予定

■エンジョイシニア実践おたしや塾
体操や各種講和を通じて、心身ともに健やかな生活を送るための秘訣を楽

- 9月5日～11月28日
火曜日・全12回
午後1時30分～3時

場穂高地域福祉センター
対20人(抽選)

他▽関節疾患のある人は要相談。医師から運動制限の指示がある人は不可

▽今後明科地域でも開催予定
▽運動強度・やや弱め～中程度

■共通事項
対おおむね65歳以上の人
費無料

- 7月25日(火)から28日(金)に電話で
問高齢者介護課
Tel 71・2474

SAKURAマルシェin光城山

光城山1000人SAKURAプロジェクトでは、地元生産者の皆さんが栽培した夏野菜などの販売やプロジェクトの紹介を行う「SAKURAマルシェin光城山」(軽トラ市)を開催します。

- 7月23日(日)、8月11日(金)・27日(日)、9月10日(日)

いずれも午前8時～10時ごろ
※無くなり次第終了

- 場光城山登山口駐車場付近
問地域づくり課
Tel 71・2494

福岡市東区とのつながりを知ろう

友好交流都市・福岡市東区との交流イベントを行います。当日はジャムや椿油など、志賀島(福岡市東区)の特産品の販売会もあります。

- 8月26日(土) 午後3時～5時
場穂高交流学習センター「みらい」多目的交流ホール ほか

内▽講演:「安曇族の歴史ロマンと志賀島」志賀海神社禰宜・阿曇幸興さん
▽対談(阿曇さんと安曇誕生の系譜を探る)会長の百瀬新治さん

- 費500円
定200人(当日先着順)
問政策経営課
Tel 71・2401

穂高納涼祭～夏の夕涼みのついで～

夏の夕べのひとつ時を、地域の皆さんのステージ発表でお楽しみください。キッチンカーなどの出店もあります。

- 8月5日(土) 午後3時30分～7時
場穂高公民館
問穂高公民館
Tel 82・5970

市民活動セミナー「コロナ禍を越えて継続する自治会運営のヒント」

持続可能な自治会運営のために必要なことを学びます。



自主訓練
シェイクアウト訓練にご参加ください

地震が発生したという想定で、各自がその場で身を守るための行動を取る「シェイクアウト訓練」を行います。近年、各地で大規模な地震が発生しています。地震発生時の行動を身に付けるため、多くの皆さんのご参加をお願いします。

3つの安全行動

まずひくく
DROP!

あたまをまもり
COVER!

うごかない
HOLD ON!

●訓練日時

7月29日(土) 8:30～

●訓練手順

- STEP1**
防災行政無線、市メール配信サービス、あづみ野エフエムで訓練開始の合図をします。
- STEP2**
合図に従い、右記の安全行動を家庭や職場で1分程度行ってください。この訓練で安全行動を確認し、「いざ!」という時、「自らの命は自ら守る」第一歩としましょう。

●事前登録をお願いします

シェイクアウト訓練への参加人数把握のため、事前登録にご協力ください。7月28日(金)までに参加登録申込書を危機管理課へ提出してください。申込書は同課または市HPから入手できます。
問危機管理課 Tel 71-2119 Fax 72-6739
✉kikikanri@city.azumino.nagano.jp

豊科農産物加工交流センター体験講習会

■七夕まんじゅう作り体験
8月6日(日) 午後1時～3時
場豊科農産物加工交流センター
講同センター管理運営委員
費1000円 定10人(先着順)

特エプロン、三角巾、マスク、持ち帰り用の容器
7月19日(水)・21日(金)・24日(月)に同センターへ電話で(Tel 73・9550) 受付は午前9時から11時

- 問農政課
Tel 71・2430

種苗展示説明会

種苗や資材メーカーが出店し、品種・資材の紹介や試食、農家の悩み相談などを行います。野菜作りに興味がある人や生産者、飲食店経営者など、大勢の皆さんのご来場をお待ちしています。

- 7月27日(木)
午前10時～午後3時
場堀金総合体育館サブアリーナ
他詳細は市HPをご覧ください。ほりがね物産センター(Tel 73・7002)へ問い合わせください。

- 問農政課
Tel 71・2430

ANCアリーナ 共通事項 対高校生以上 問ANCアリーナへ電話(Tel 73-1600)で持動きやすい服装、運動用シューズ、飲み物、タオル

<p>かんたん痩せるエクササイズ 日毎週火曜日14:00～15:00 場スタジオ 講栗澤穂乃花さん(MFPマットピラティスインストラクター) 費1000円 定16人(先着順) 持上記に加え、ヨガマット</p>	<p>ほぐしピラティス 日毎週金曜日11:00～12:00 場会議室 講栗澤穂乃花さん(MFPマットピラティスインストラクター) 費2000円 定5人(先着順) 持上記に加え、ヨガマット</p>	<p>バレトン教室 日毎週木曜日14:00～15:00 場スタジオ 講太田美帆さん(株式会社ZERO) 費1000円 定20人(先着順)</p>
---	--	---