

# いきいきわがまち やなぎはら

やなぎくん

令和7年6月15日発行

発行責任者 柳原地区住民自治協議会

会長 深澤 義憲

第148号

## 健康講座

### ◆ いつまでも「いきいき」と過ごすために血管を守ろう



どなたでも参加できます お出かけください

☆日にち：7月23日(水)

☆時間：10:00～11:00

☆場所：柳原交流センター 学習室A

☆講師：東部保健センター 保健師 長澤詩子さん

いつまでも元気でいきいきと過ごす為に血管を守ることはとても大切です。ぜひ、この機会に詳しく教えていただきましょう。



## 夏休み企画

### ◆ 折り紙で 季節の飾りを作ろう

どなたでも参加できます お出かけください

8月7日(木)

☆時間内でしたら  
いつでも入室OKです

10:00～12:00

柳原交流センター 大学習室にて

テーマ

### ペンギン・かき氷



### ◆ 社会を明るくする運動

～犯罪や非行を防止し、  
立ち直りを支える地域のチカラ～

特定社会保険労務士の方をお招きし、  
お話を伺います。



日時:7月13日(日) 10:00～

場所:柳原交流センター 大学習室

## 2025年度 公民館部会企画

### ◆ 黒部立山・室堂アルペンルート 通り抜け 自由散策 参加者募集！！

- 日にち：7月27日(日)
- 時間：7:00発 ⇒ 19:10着予定
- 集合場所：柳原総合市民センター駐車場
- 参加費：お一人 9,800円(お釣りのないようをお願いいたします)
- 定員：42名 **事前申込み**が必要です(先着順・柳原地区住民)  
※代金を添えて事務局までお申込みください。
- 受付期間：6月23日(月)～7月3日(木)



# おひさま・どんぐりカフェ（オレンジカフェ）

やなぎはら

認知症をテーマに、認知症の方・介護者・家族・地域の方・どなたでも  
ゆったり安心して過ごせる場所です。  
ちょっと寄ってお茶を飲みに来ませんか？



日時：7月18日(金) 10:00～12:00

会場：柳原交流センター 大学習室

内容：健康保持体操

坂本恵子さんによるピアノ/  
(童謡・唱歌)

リラックスタイム など

参加費：200円

☆申し込みは不要です。

☆当日、会場へお越しください。

☆時間内はいつ来て、いつ帰ってもOK!

☆個別の相談もできます。

令和7年度 福祉委員会研修



## 歌う健康講座 ～昭和を彩った名曲たち～

7月5日(土)

【研修会の内容】

清泉女学院短期大学 教授

山崎浩様 をお迎えして

「みんなで声を出して歌うことで

健康になろう！」をテーマにみなさんの

知っている曲を歌って楽しく健康に

ついて学びましょう。



受付開始：9:45 ～

開催時間：10:00 ～

会場：東部文化ホール

## 長野市消防団 柳原分団より

8月8日から8月17日 <夏の火災予防運動>



◇◇◇ お問い合わせ ・ 申し込み ◇◇◇

〒381-0017

長野市大字小島804-5 柳原総合市民センター内

柳原地区住民自治協議会 事務局 ☎217-2365

月曜日～金曜日 9:00～14:00

※8月13日・14日・15日はお休みです。



小学生のみんな集まれ！ 楽しいサッカーしませんか？

東北デルソーレフットボールクラブ



毎週水曜日、午後7時～市営柳原体育館でスポコミ活動とかねてボールを蹴っています

見学随時可能

問い合わせ 柄澤元春 090-2629-9628