

や いきいきわがまち やなぎはら

やなぎくん

令和8年5月15日発行

発行責任者 柳原地区住民自治協議会

会長 小林 照雄

第157号

◆ ポールウォーキング講習会

6月 19日(金)

10:00~12:00

申込不要

ポールを持って歩くだけ！
誰でも気軽にできる全身運動です。



☆場 所：柳原体育館

☆講 師：長野市スポーツ指導員 脇坂れい子さん

(塩崎スポーツクラブ)

☆内 容：事前説明 ポール長さ調整 歩行訓練指導など

☆持ち物：飲み物・タオル・上履き

(上履きをお持ちでない方は下履きを拭いて行います)

※ポールをお持ちの方はご持参ください。

どなたでも参加できます。お出かけください。

柳原を歩こう 健康づくりウォーク

◆ ウォーキング



やなぎはらをもっと知ろう (中俣編)

一緒にやなぎはらをお散歩しませんか

5月20日(水) 10:00~

6月 3日(水)

申込不要

17日(水)

雨天中止

中俣の万葉歌碑から小林家の
桶屋さん(200点以上の工具やお庭)
を見学します!

申込不要

雨天中止

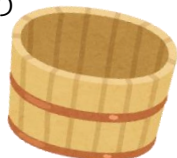
【集合場所】

柳原総合市民センター前
10時に出発します。

☆ 10時までにお集まりください。

☆ 30分から1時間ほど歩きます。

集合場所：柳原交流センター前
持ち物：水筒、タオルなど各自必要なもの
☆ 10時までにお集まりください。
☆ 1時間ほど歩きます。



※7月・8月・9月は、お休みです。

令和8年度 福祉委員会研修

自分の機嫌は自分でとろう

~ストレスとのつきあい方~



7月 4日(土)

【研修会の内容】

株式会社ドリームシード

代表取締役 三井洋子様をお迎えして

ストレスとの上手なつきあい方について

お話をお聞きします。

受付開始： 9:45 ~

開催時間： 10:00 ~

会 場：東部文化ホール

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：5月29日(金) 10:00～12:00

会場：柳原交流センター 大学習室

内容：姿勢ピン！脳までスッキリ体操

(新生病院 北澤岬 理学療法士)

うたごえ集会 みんなで歌いましょう

(エンジョイ@小山)

リラックスタイム など

☆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。

2026年度 公民館部会企画

千畳敷カール トレッキング 参加者募集!!

- 日にち：7月26日(日)
- 時間：6:45発 ⇒ 18:30頃着予定
- 集合場所：柳原総合市民センター駐車場
- 参加費：お一人 6,500円(お釣りのないようお願いいたします)
※昼食代は参加費に含まれておりません。
- 定員：44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22日(月)～7月2日(木)
※7月23日以降のキャンセルにつきましては、キャンセル料が発生する場合がございます。あらかじめご了承ください。

詳細は、別途
回覧いたします

◇◇◇ 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



しんきんで **NISA** 始めませんか！



柳原支店 026-243-6678

KUMON 公文式 柳原 教室

柳原2251-5 tel:296-3924 (指導者：西沢)
学習日：火・金 (3時半～8時半)

いつでも見学できます！

公文 長野市柳原 検索