

懐古園 桜まつり 4/8(土)~30(日)

小諸城址懐古園は日本桜名所 100 選に認定された全国に誇れる桜の名所です。桜まつり期間中は、城址公園内がライトアップされ桜の花と苔むした石垣が情緒をかもしだします。

春の呈茶 [国際ソロブチミスト小諸]

4/22(土) 紅葉ヶ丘
10:00~14:00
※雨天の場合は、翌日開催

懐古園撮影会 [長野県カメラ商組合佐久支部]

4/23(日) 馬場周辺
10:00~15:00

上信越弓道大会 [懐古園弓道会]

4/23(日) 懐古園弓道場
8:00~15:00

【問い合わせ先】
懐古園事務所
22-0296

浅間山開き

5/7(日) 9:00~天狗温泉浅間山荘前

初夏のさわやかな
空気を満喫しながら
登山を楽しみませんか？

小諸は浅間山の表登山口です。5月7日に夏山のシーズン入りを告げる「浅間山開き」が行われます。

【内容】
大浅間火煙太鼓・小諸馬子唄の披露
各種試食や豚汁・特産品の販売コーナー

※当日は片道700円で臨時バスを運行します。
※無料駐車場もあります。

【問い合わせ先】
小諸市役所商工観光課内
観光協会事務局
22-1700
内線265



小諸市・軽井沢町のイベント

情報などをお知らせします。



新緑の軽井沢を
駆け抜けよう!!

お出かけください あ・な・た だけの春を探しに
軽井沢若葉まつり 4/29(土) ~ 6/11(日)

【問い合わせ】軽井沢町役場 観光経済課 観光商工係 45-8579

期間中のイベントにご参加ください 溪流釣り以外は予約制です。

- | | | |
|---|------------------------------------|---------------------------------|
| 第25回 軽井沢ゲートボール大会
5/10(水)・11(木) 風越公園グラウンド | 溪流釣りの集い
5/14(日) 湯川橋周辺 | 駅からハイキング
5/27(土) 軽井沢駅集合 |
| 野鳥観察の集い
5/14(日) 軽井沢野鳥の森 | 春の歴史散歩
5/14(日) 軽井沢駅集合 | 春の千ヶ滝ハイク
5/28(日) 軽井沢町役場駐車場発着 |
| 春の乗馬体験
5/14(日) 土屋乗馬クラブ | 第21回 ロードレースin軽井沢
5/21(日) 風越公園周辺 | |

◆このほかにも国際女子テニス大会やフットサルなどのイベントが開催されます。◆春の美術館割引、民宿割引など特典もあります。

介護のとびら

問い合わせ先
在宅介護支援センター
電話 31-25110(やまゆり共同作業所内)

正しい歩き方、これからやってみます。

「介護予防教室を開催」

「介護予防」とは何か…。

高齢者のみなさんが地域の中で元気に歳をとっていく為に、その実践方法を学ぶ機会として「介護予防教室」を1月21日と2月18日の2回開催しました。講師のニチイ学館介護予防運動指導員・岩崎文明氏の分かりやすい説明に、参加者から「ウォーキングの仕方や効果について良く分かった。これからやってみます」「このような機会を定期的に計画してほしい」など前向きな感想が多くありました。



信大医学研究所で考案されたインターバル速歩を体験



参加者46名が講師の指導でストレッチを実施

この教室を通して、これからの介護予防は自分で出来ることをみつけ無理のない範囲で自分にあった方法を取り入れ実践していくことが必要であることを実感しました。

介護予防とは？

いつまでも「いきいき」と暮らしていく為に、寝たきりにならない、ずっと介護を必要としないよう心身の衰えを予防する事。その為に、日常生活や気の持ちようをちよつと工夫する取り組みが介護予防です。

みんなとっても元気!!
老人スポーツ大会の**アルバム**

