

軽井沢町

<https://www.town.karuizawa.lg.jp/>

Guide KARUIZAWA 軽井沢大賀ホール開館日記念

信州ゆかりの音楽家による 緑萌える春 オペラ・ガラコンサート

- ◆日時…4月29日(木・祝) 午後2時開演
- ◆出演…和田朋樹(指揮)、原晴子(ソプラノ)、飯森加奈(メゾソプラノ)、倉石真(テノール)、高橋宏典(バリトン)、伊坪淑子(ピアノ)、村上あゆ美、矢花優奈、杉原桐子(ヴァイオリン)、岡部より子(ヴァイオリン)、上原恭子、田中美恵子(ヴィオラ)、宮澤等(チェロ)、岩波昌志(コントラバス)、春山俊介(クラリネット)、柳沢実花(オーボエ)、小林香(フルート)
- ◆曲目…J.シュトラウスⅡ:「春の声」
ヴェルディ:歌劇「ドン・カルロ」より二重唱「我らの魂に、友情と希望を」
サン＝サーンス:歌劇「サムソンとデリラ」より「あなたの声に私の心は開く」
ビゼー:歌劇「カルメン」より「闘牛士の歌」、ヴェルディ:歌劇「リゴレット」より四重唱 他
- ◆料金…全席指定 1階席3,000円 2階席3,000円
※新型コロナウイルス感染防止対策を講じ、公演を開催します。
※公演内容は変更となる場合があります。未就学児の入場はご遠慮ください。

公演問い合わせ先 軽井沢大賀ホール(42)0055 ホームページ <http://www.ohgahall.or.jp>

小諸市

<https://www.city.komoro.lg.jp/>

「まなびのまち RECOLLECTIONS」Vol.2

渡辺幸子 日本画展～情感にいざなわれて～

本企画展は、「まなびのまち造形講座」を牽引してきた講師陣の足跡をたどる作品展です。

令和3年度は、日本画講座講師を務めている渡辺幸子氏の作品展を開催します。同氏は、白鳥映雪画伯の指導のもと、情感のこもった作品を描き続けてきました。日展に出品された人物画の大作から、動物や浅間山まで約30点を展示し、画業をたどりませう。

- ◆会期 4月25日(日)～5月30日(日)
(4月26日(月)、5月6日(木)、10日(月)、17日(月)、24日(月)は休館)
- ◆会場 市立小諸高原美術館・白鳥映雪館 第1・第2展示室
- ◆観覧料 一般500円(400円) 小中学生250円(200円)
()内は、30名以上の団体料金

問い合わせ先 市立小諸高原美術館・白鳥映雪館(26)2070



「遠い日」

介護のとびら

60歳以上の皆さまへ
楽しみながら

介護予防に取り組みませんか?

介護予防教室の
お知らせ

町では、皆さまが毎日の生活を健康で元気に過ごすことができるよう、介護予防や健康づくりへのサポートをするため「介護予防教室」を開催しています。

教室にご参加いただいたことのある方、これから介護予防に取り組みようと考えている方も、ぜひ「介護予防教室」にご参加ください。予防に早すぎるといふことはありません。興味をお持ちいただいたときが始めるベストタイミングです。



◆介護予防教室◆

対象者 町内在住の60歳以上の方

日程 毎月1回(基本、第2金曜日)

時間 午後1時30分～3時(最終日のみ午後1時30分～3時30分)

会場 エコールみやた

持ち物 飲み物、筆記用具、汗拭きタオル、動きやすい服装・靴

参加には事前の申し込みが必要です。新型コロナウイルス感染症状況により中止になる可能性があります。

第1回 4月9日(金)

【開講式】

楽しく体を動かそう!

～腰痛を防ごう～(運動①)

講師 健康運動指導士 横井 佳代氏

<年間予定表>

月日	会場	内容	講師
4月9日	エコールみやたあつもりホール	【開講式】楽しく体を動かそう!～腰痛を防ごう～(運動①)	健康運動指導士 横井 佳代氏
5月19日		ハーモニカトーク ～武田徹の熟年ダンディズム～	ラジオパーソナリティ 武田 徹氏
6月11日		音楽でこころと脳の健康づくり(音楽療法①)	音楽療法士 北畑 道子氏
7月9日		座ってできる太極拳、タオル体操(運動②)	リハビリ指導員 佐久 小林 隆明氏
8月6日		表情筋トレーニング&メイク講座	顔ヨガインストラクター 市川 愛子氏
9月10日		ストレッチでじっくり体を動かそう!(運動③)	健康運動指導士 荒川 玲子氏
10月8日		睡眠の基礎知識と眠りを良くする方法について	長野大学教授 佐藤 俊彦氏
11月12日		レクリエーションを楽しもう!	レクリエーションワーカー 大塚 寛美氏
12月10日		音楽でこころと脳の健康づくり(音楽療法②)	音楽療法士 北畑 道子氏
1月7日		座ってできるやさしいヨガ講座(運動④)	健康運動指導士・ヨガインストラクター 山本 美枝氏
2月4日		楽しく笑って頭と体を動かそう!(運動⑤)	健康運動指導士 笠井 尚樹氏
3月11日		【閉講式】音楽でこころと脳の健康づくり(音楽療法③)	音楽療法士 北畑 道子氏
6月25日	エコールみやたあつもりホール	栄養改善教室(栄養講話と調理実習) ※1人1回、事前申込み制	町栄養士・保健師
8月20日			
9月24日			
12月17日			

地域包括支援センターは、ご高齢者の総合相談窓口です。介護、健康、福祉、医療、生活のことなどお気軽にご相談ください。

問い合わせ先
地域包括支援センター(保健福祉課地域包括支援係)
(31)2510

(広告欄)

運用代行サービスいたします! twitter facebook Instagram Youtube Google Yahoo!

これから始めるWEB広告

こんなお悩みありませんか?
WEB広告を出してみたいけど、何をすれば良いかわからない...
自社の商品・サービスをどうやってPRすれば良いかわからない...
そもそも良くわからないし、忙しくてやっつけられない...

様々な種類のSNS・WEB広告を一括サポートします!

どのくらい費用がかかるの?
1ヶ月の目安 60,000円～(税別) ※その他、条件により承ります。
内訳 〇広告費・30,000円～(税別) 〇運用代行費・30,000円～(税別)

運用代行って具体的に何を?
●結果を分析し、予算の中で効率化します
●利用開始の手続き
●表示する広告原稿の制作(※制作する内容により、別途お見積り)など

A/C 地域情報&広告 アイク 株式会社
小諸市御幸町2-12-1
Tel.0267-23-4474
www.aic-ad.co.jp

(広告欄)

ボイラー・お風呂・キッチン・洗面台・トイレ
ストーブ・エアコン・TV・洗濯機...
修理・点検
お見積り

困ったはお任せください!

町内ならでは やまいし(株) 32-3306
即参上 LPG・住設・家電部(小田井SS内) 32-2022

UP

オリジナルな一品を作成しませんか

ユニ企画印刷(有) TEL.0267・32・2502
<http://www.unipp.net>