

おでかけ！健康教室 in 旭ヶ丘ふれあいプラザ 6/21(日)第7ブロック防災訓練



6月



ドーはドーナツのド♪レーはレモンのレ♪

保健指導員さんと楽しく歌いながら須坂エクササイズを覚えたり、諏訪直人先生からウォーキングのご指導をいただき、管理栄養士からは調理実習を通して減塩



メニューを教えていただくことで健康維持についてバランス良く学ぶことが出来ました。また3年後、5年後についても具体的に話し合っ

て健康で豊に過ごせるよう考えました。

プラザの受付に血圧計を置きましたのでご利用ください。皆さん動いた後に測ると少し高め



すこやかさんのコーナー

6月2日(火) 以前から、皆さん楽しみにされていた大型バスのお迎えで、いざ出発！まずは、小布施にある「日本のあかり博物館」を見学し、次は「道の駅北信州やまのうち」で農産物などのお買い物を楽しみ、北志賀高原竜王「ホテルノース志賀」に到着。新緑の北志賀高原はとても気持ちがよく、お天気も気温も調度よく、散策や山菜採りを皆さん楽しまれていました。山菜たっぷりの昼食は大好評でした。のんびりと展望大浴場で入浴・休憩をして、お怪我もなく楽しい一日を過ごしました。



第7ブロック人口 (27年6月)

男 1,720人(+1人) 女 1,977人(-4人) 世帯数 1,403戸(+1戸)

【裏面もご覧ください】

## 能・狂言「縁起物」講座



高齢者学級で、狂言師 柴田正雄さんをお招きします。

どなた様もお誘いあわせて、狂言の世界を楽しみください。

日 時 7月9日(木)

午前10時～12時

場 所 旭ヶ丘ふれあいプラザ ホール

## 第7ブロック公民分館より 球技大会のお知らせ



期日 : 7月12日(日) ※ 雨天の場合は7月19日(日)

会場 : ソフトボール <旭ヶ丘小学校グラウンド>

ソフトバレー <旭ヶ丘小学校体育館>



登録者の方は、当日朝7時30分から受付を行ってください。よろしくお願いいたします。

子ども21すぎか未来大学

## 夏休み子どもイベント

### 囲碁教室



平成27年7月30日(木)・31日(金)

午前10時～12時 講師 北信囲碁教室

### 子どもえいが会

平成27年8月3日(月) 名探偵コナン

午前9時～12時 ドナルドダック



場所は、旭ヶ丘ふれあいプラザにて行います。児童の皆さんはもちろん、大人の方の参加も大歓迎です。ご応募ください。お問い合わせは旭ヶ丘ふれあいプラザまで。

### 折り紙教室

生涯学習推進委員さんの読み聞かせも予定

平成27年8月7日(金)

午前10時～12時

講師 成田光昭先生



販売しています

須坂市どうぶつえんかるた&

どうぶつえん絵本「トット」

どうぶつえんかるた 1個 500円

どうぶつえん絵本 1冊 700円

かるた&絵本セット 1セット 1000円



### どこでも図書館



小学生向けの本が100冊ほど新しく入りました。大人の方でも楽しめる本もあります。

どうぞご利用ください

午前9時～午後5時



長野県警察

## 交通安全体験車「チャレンジ号」がやってきます

無料・予約不要  
お好きな検査だけでも可

日 時 7月28日(火) 午前10時～12時 午後1時～3時

場 所 旭ヶ丘ふれあいプラザ前駐車場

内 容 運転・歩行能力・視力・動体視力等の検査

(所要時間 ひとつ約10分)

☆免許のない方も  
ご参加いただけます。

### 塚田館長の一言



6月21日日曜日 4町合同防災訓練はあいにくの雨ではありましたが、576人の皆さんの参加お疲れ様でした。今回の炊出しの体験いかがでしたでしょうか。備えあれば憂いなし。各ご家庭での参考になればと思います。

いよいよ暑い夏がやってきます。熱中症に注意をし、水分は十分にとって乗り越えていきましょう。