

仁礼地域の公民館から発信する

2026
10月

発行: 仁礼コミュニティセンター
TEL. 026-245-8118 (平日 8:30-16:30)
✉ c-nirei@city.suzaka.nagano.jp

仁礼地域の人口 6町人口 4,136人 (-8)

世帯数 1,698世帯 (±0)

※前月比

【2026年9月1日現在】



Instagram 発信中😊



10月の行事

- 5日(月) 仁礼 CC 塩麹ワークショップ
- 23日(金) 仁礼 CC 子育て講座・ハロウィンを楽しもう!

11月の行事

- 1日(日) 仁礼 CC 学校みたいな文化祭イベント
- 6日(金) 仁礼 CC クレヨンアート教室
- 8日(日) 仁礼 CC ロゲイニング
- 11日(水) くつろぎ荘 ウォーキング教室
- 20日(金) 仁礼 CC 合同人権問題学習会
- 25日(水) 仁礼 CC 親子ピクス~Xmas version~
- 27日(金) くつろぎ荘 みんなの人形劇鑑賞会(保育園合同)

作品展示の希望者募集中

当館にて作品を展示いただけます。
ご希望の方はご連絡ください。

【展示期間】 約1カ月間

※展示いただく月はお相談ください。

【展示場所】 くつろぎ荘1階のロビー又は廊下

10月は書道と絵画の作品展示をしています！是非、ご覧ください(^^)

フリマ品を10/16まで集めています

10月24日(土)に須坂市創造の家にて「創造の家 秋のフェスティバル」が開催されます。こちらのフリーマーケット用品を募集していますので、ご不要品等ありましたらご協力をお願いします。

【回収品】衣類(洗濯済みの物)、日用品(食器・タオル・洗剤等、未使用品)、手作りの物、小型家電(壊れていない物)等

【回収場所】 創造の家 又は 仁礼コミュニティセンター
※受取り時間(平日 9:00~16:00)

【回収締切】 10月16日(金) まで

窓口・電話受付時間試行短縮のお知らせ

仁礼コミュニティセンターとくつろぎ荘の窓口・電話受付時間を市役所の窓口対応時間に合わせ、試行的に短縮させていただきます。貸館につきましては、これまで通り、9:00~22:00までご利用いただけます。

【試行期間】 11月16日(月)~2027年5月7日(金)

【窓口・電話 受付時間】 平日の9:00~16:30

保健師のつぶやきコーナー

インフルエンザなどに備え 免疫力を高めましょう！

体温が一度下がると免疫力が約30%低下すると言われています。

身体を冷やさない工夫をして、体温を36度台に保ち、免疫力を高めましょう。

身体を冷やさないコツ

- 靴下やマフラー等でお腹や下半身、首、手首、足首を冷やさないことが大切です。
- めるめのお湯(38~40度)にゆっくり浸かりましょう。
- 冷えに効くツボをマッサージしましょう。足先や下半身が冷える方にお勧めのツボが「湧泉(ゆうせん)」と「気端(きたん)」です。湧泉は土踏まずの中央から少し上の足の指を曲げた時にくぼむ部分。気端は足の指先を揉むようにマッサージすると身体が温まります。
- ウォーキング等の運動を習慣的にして筋肉を増やしましょう。
- 身体を温める生姜やねぎ、にんにく、みょうが、唐辛子、シナモンなどの香味野菜や香辛料を食べ物や飲み物に入れて取り入れましょう。

身体を温めましょう！



子育て講座 ハロウィンを楽しもう！

保育士さんをお招きし、ハロウィンを取り入れた遊びをして楽しみましょう♪いたずらっ子にはお菓子が貰えるかも!?ちょっとした仮装也大歓迎です！

開催後は、自由におもちゃで遊んだり、保健師の子育て相談や体重測定などもできます。



参加無料・要予約



【開催日時】10月23日(金)10:00～11:00

【持ち物】お子さまに必要な物(オムツなど)

【対象】0歳～未就学のお子さまと保護者さま

【場所】くつろぎ荘 1階 大広間



次回予告

●親子ビクス 11/25(水)10:00～(要予約)

●人形劇(仁礼保育園さんと)11/27(金)10:00～

学校みたいなわくわく 文化祭イベント

当館で文化祭イベントを開催します！

マルシェ、ワークショップ、パフォーマンス、室内アスレチック(キッズ対象)、段ボール積み積み等、お子さまからシニアの方までお楽しみいただける内容となっております。

【場 所】
仁礼コミュニティ
センター・
くつろぎ荘

【開催日時】
11/1(日)
10:00
～
15:00

【対 象】
どなたでも
予約不要



クレヨンアート教室

安心・安全なクレヨンを溶かし、指先でキャンパスに描きます。

お好きな色を使って、指先の感覚と色彩を楽しむアート体験です。



【開催日時】11月6日(金)10:00～11:30

【参加費】2,000円(材料費として)

【定 員】6名(申込み順)

【持ち物】作品を持ち帰る袋

【場 所】仁礼コミュニティセンター 2階 創作室

【講 師】Kachi crayon(カチクレヨン)さま

くつろぎ ウォーキング教室

普段ウォーキングをしている方、運動不足を解消したい方、歩き方を学んで、実際に外を歩いてみましょう。希望者は歩行姿勢測定も出来ます。(歩行姿勢測定希望の場合は、9:30までにお越しください。)

【開催日時】11月11日(水)10:00～正午

【参加費】無料

【定 員】20名(申込み順)

【持ち物】タオル、飲み物、外用と室内用の靴、動きやすい服装

【場所】老人福祉センターくつろぎ荘 軽運動室2

【講師】健康運動指導士 三浦 弘 さま

【申込期間】10月5日(月)～10月30日(金)

●お電話にてお申込みください



●各講座のお申込みは、二次元コードまたはお電話にてお待ちしております。

仁礼コミュニティセンター ☎026-245-8118 電話受付時間(平日 8:30～16:30)