



2026
11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 (±0)

世帯数 1,697世帯 (-1)

※前月比

【2026年10月1日現在】



Instagram 発信中😊

11月の行事

1日(日)	仁礼CC	学校みたいなわくわく文化祭
8日(日)	仁礼CC周辺	信州須坂ロゲイニング
11日(水)	くつろぎ荘	くつろぎウォーキング教室
20日(金)	仁礼CC	ブロック合同人権問題学習会
25日(水)	仁礼CC	親子ビクス〜Xmas version〜
27日(金)	くつろぎ荘	みんなの人形劇

12月の行事

2日(水)	仁礼CC	クリスマスモールドールリースWS
9日(水)	仁礼CC	子育て講座 クリスマス
25日(金)	仁礼CC	お正月フラワーアレンジメント

◎年末年始 12/29日(火)〜1/3日(日)まで休館となります

みんなの人形劇

仁礼保育園の皆さんをお招きして、大きな人形の人形劇を開催します。大人の方にも楽しんでいただける演目ですので、どなたでもご参加ください。

【参加無料・予約不要】

【開催日時】 11月27日(金) 午前10時〜11時

【場 所】 くつろぎ荘 大広間

【講演者】 劇団こころのふるさと

【プログラム】

- 10:00 開演
- 10:00〜 オープニング(手遊びなど)
- 10:10〜 牛にひかれて善行寺参り
- 10:25〜 休憩
- 10:35〜 さんびきのこぶた
- 10:50〜 終了 お人形と触合い



ブロック合同人権問題学習会を開催します

小中学生のお子さまや町の人権問題担当以外の方も、どなたでもご参加いただけます。

【開催日時】 11月20日(金) 午後7:00〜8:30

【場 所】 仁礼コミュニティセンター 2階 会議室

【内 容】 「あれ?認知症?」

認知症を学びみんなで考える

- ・認知症になっても自分らしく暮らしていくために
- ・認知症の症状
- ・認知症の方との接し方など

【講 師】 社会福祉法人 グリーンアルム福祉会

保健師の
つぶやき
コーナー

11/8は「いい歯の日」

口の健康は身体全体の健康に影響します。この機会に口の健康状態に目を向け、日々の口腔ケアを心がけましょう。

- ・食後の歯磨き(入れ歯も)を丁寧に時間をかけて行いましょう(うがいだけではきれいにできません)
- ・歯と歯のすき間も歯間ブラシやデンタルフロスなどを利用してきれいにしましょう。
- ・舌についた汚れも舌ブラシなどを利用して、やさしく磨いてきれいにしましょう。細菌の繁殖防止や口臭予防になります。
- ・洗浄作用のある唾液の分泌を促すために、
耳下腺、顎下腺、舌下腺のマッサージをしましょう。
- ・口腔体操を習慣にして、「かむ力」を高めましょう。
- ・定期的に歯科健診を受け、口の健康を保ちましょう。



子育て講座

0歳～未就学のお子さまと保護者の方を対象に、月に1回子育て講座を開催しています。
親子で楽しむひと時に…是非、ご参加ください。

【参加無料・要予約】

親子ビクス ～Xmas version～

楽しいクリスマスソングに合わせて身体を動かします！6カ月頃から抱っこで参加できます。後半にはパラバルーン遊びもあります。

【開催日時】**11月25日(水)10:00～11:00**

【講師】スマイルフラワー 小林先生

【持ち物】飲み物、タオル、動きやすい服装

【申込みフォーム】



クリスマス会

保育士さんをお招きして、クリスマスにちなんだ遊びを楽しみます。サンタさんが来てくれるかも！？

【開催日時】**12月9日(水)10:00～11:00**

【講師】子育て支援センター 保育士さん

【持ち物】お子さまに必要な物

【申込みフォーム】



クリスマスモールドールリース教室

毛糸の様な素材で出来た「モール」を使って、クリスマスリースとアクセントとなるぬいぐるみを作ります。
針を使わずモールを巻き付けたりして作るので安全です。

【開催日時】**12月2日(水)10:00～11:00**

【講師】candy pop 様

【申込みフォーム】

※定員6名(申込み順)

【参加費】1,600円(材料費として)

【持ち物】作品を持ち帰る袋



お正月フラワーアレンジメント教室

新しい年を迎える準備に、フラワーアレンジメントに挑戦してみませんか。

【開催日時】**12月25日(金)午後1:30～3:30**

【申込みフォーム】

【講師】花のミヤザキ 宮崎 弘美 先生

※定員20名程度(申込み順)

【参加費】1,500円(材料費として)

※多くの方にもものづくりの魅力を発信する「長野県ものづくりマイスター制度」を活用しています。

通常3,500円相当のお花を使用して制作できます。

【持ち物】花切りばさみ(お持ちの方) 作品を持ち帰る袋



●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)

※講座会場は全て、仁礼コミュニティセンター・くつろぎ荘になります。