

はるにれだより

仁礼地域の人口

2024年4月1日現在
6町人口 4,317人 (-9)
世帯数 1,692世帯 (+3)

【2024年5月号】

発行：仁礼コミュニティセンター
TEL/Fax 026-245-8118
✉ c-nirei@city.suzaka.nagano.jp

HPからもご覧になれます →



昭和30年～50年の須坂の写真を集めています！

須坂市は今年で市制施行70周年を迎えます。
これを記念して市立博物館や仁礼コミュニティセンター等では、
特別展『写真と資料で振り返る「須坂市制70周年」』を開催します。
そこで、展示させていただく当時のお写真を募集しています！

ぜひお持ちください



◆募集する写真 昭和30～50年当時の暮らしや生活風景等が分かるもの
(記念写真やスナップ写真等)

◆持込場所 仁礼コミュニティセンター または 須坂市立博物館
※ご提供いただいたお写真は、複写後ご返却いたします。
※お持ちいただいたお写真は展示できないこともございますので、ご了承ください。

◆募集期間 2024年5月1日(水)～7月31日(水)まで
開館日：仁礼コミュニティセンター 平日8:30～17:00
須坂市立博物館 火～日曜日及び祝日の翌日9:00～17:00

◆展示(仁礼地区対象)
開催日：2024年10月20日(日) 場所：仁礼コミュニティセンター

◆須坂市立博物館特別展(市内全域対象)
開催期間：2024年10月1日(火)～2024年11月24日(日)
開催場所：須坂市立博物館



11ブロック合同人権問題学習会 に参加しませんか

5月17日(金) 19:00～20:30

【予約不要・入場無料】

◆内容
人権啓発ビデオ「大切なひと」鑑賞・意見交換
講師：人権交流センター 丸山指導員

◆場所
仁礼コミュニティセンター2階会議室

◆問合せ先 仁礼コミュニティセンター
TEL：026-245-8118



狂犬病予防注射

仁礼コミュニティセンターで接種できます

5月12日(日) 11:30～11:50

◆持ち物

①市から郵送された予防注射のお知らせハガキ
※未登録の方は、ハガキ不要です。

登録手数料3,000円を添えて会場で登録ください。

②注射料金・注射済票手数料 **3,600円**

【動物病院で接種した場合】

▼須坂市内の病院

病院で予防注射済票の交付手続きができます。

▼市外の病院

病院が発行する「注射済証」に「交付手数料550円」を添え、市役所2階生活環境課で交付手続きをしてください。

問合せ先：市役所 生活環境課 TEL 026-248-9019





「睡眠と」「健康」の知恵袋 講座

参加者募集！

「眠りたくてもなかなか眠れない」「夜中に目がさめる」
「年齢とともに眠りが浅くなった」など睡眠のお悩みはありませんか？
眠りと健康の意外な関係をご紹介します。

人生 100 年時代！暮らしに役立つ睡眠と知恵袋

3つのステップによる、よい睡眠をとるためのポイントをご紹介します！

- 睡眠について正しい知識を「知る」
- よい睡眠をとるための方法を「実践する」
- よい睡眠を「実感する」

日 時 : 5月30日(木) 午後1:30 ~ 3:00

場 所 : 仁礼コミュニティセンター会議室

参加人数 : 30名(定員になり次第締め切ります)

参加費 : 無 料

講 師 : 明治安田生命長野昭和通営業部 総務課長

問合せ/申込み : 仁礼コミュニティセンター

☎ 026-245-8118 (平日のみ 8:30~17:00)



回覧

参加者大募集！！

～シニア・フィットネス初心者のためのクラス～

筋力トレーニング & ZUMBAGOLD®！！



【ZUMBA®とは？】

ZUMBA®は有酸素運動の一つです。ラテンを中心とした世界各国の様々なリズムに合わせて楽しく身体を動かす、大人気のフィットネスエクササイズです。

ZUMBA®のコンセプトは見様見真似！「上手に」「正確に」振りを覚える必要はありません。仲間と一緒にパーティーのように楽しい雰囲気の中、エネルギーッシュに身体を動かしてみましょ♪

また、有酸素運動は筋力トレーニングと組み合わせることで様々な効果が期待できます！今回はシニアの方や、フィットネス初心者の方でも気軽に取り組める筋力トレーニングも併せてご紹介します！



椅子に座りながら無理なく身体を動かします♪とっても楽しいプログラムです☆



〈開催日時〉

〈日時〉 2024年6月6日(木)・6月13日(木)
13時30分～15時

※2024年5月7日(火)～ 申し込み開始 定員 25名

〈場所〉 仁礼コミュニティセンター 二階 会議室

〈持ち物〉 飲み物・汗拭きタオル

室内用運動シューズ（クッション性があり滑りにくいものがお勧め）

〈服装〉 運動のできる服装でおいでください

〈参加費〉 無料

〈申し込み先〉 仁礼コミュニティセンター ☎026-245-8118（平日9時～17時）



ZUMBA®
の写真・動画
こちらから見
られます！



講師：和田雅美

(ZUMBA®Basic1・ZUMBA®GOLD 認定インストラクター)

言葉による動作説明がありますので初めての方でも大丈夫！
軽快な音楽に合わせて楽しく身体を動かしましょう！！
皆様のご参加お待ちしております！！