

和島支所 10月1日分

集落配布（全世帯配布）文書

和島支所地域振興・市民生活課

総務班

TEL 0258(74)3112

FAX 0258(74)2791

北部地域事務所健康だより

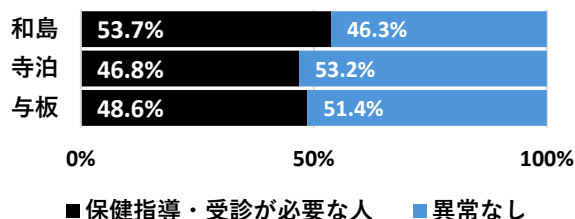


特定健診を受けただけで満足していませんか？

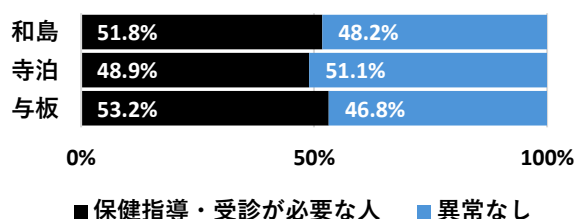
特定健診の結果を確認しましょう！！

3地域(和島・寺泊・与板)にお住まいの方で、令和7年度の特定健診を受診した国保加入者の健診結果をまとめましたので、お知らせします。

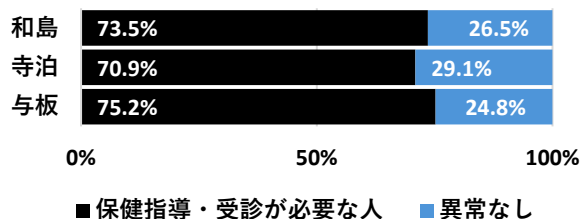
血圧



脂質



血糖



3地域平均で**血圧と脂質は2人に1人**が異常あり、**血糖に関しては実に4人に3人**が異常ありという結果になりました。
高血糖と高血圧は血管に大きな負担をかけ、動脈硬化を招きます。動脈硬化の進行が、



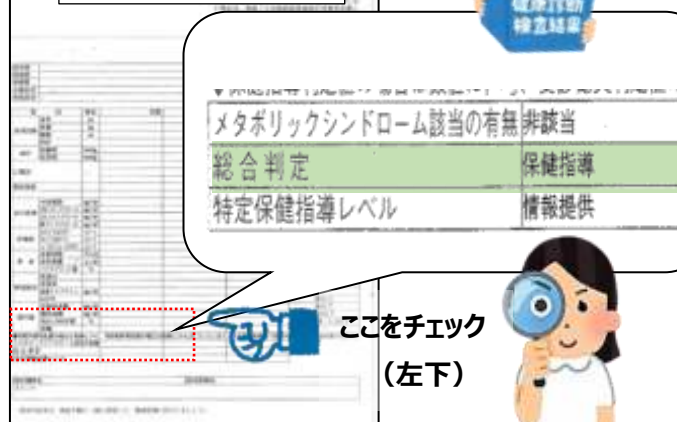
などの原因に！

特定健診では、生活習慣病(高血圧、脂質異常症、糖尿病など)のリスクを早期に発見・改善するための健診項目が設けられています。年に1度は特定健診を受け、数値で自身の健康状態をチェックしましょう！

<総合判定>

- 「異常なし」・・・健康な状態を維持し、来年度も健診を受けましょう。
- 「保健指導」・・・病気の芽が出始めた状態です。
生活習慣を見直しましょう。
保健師にご相談ください。
- 「受診勧奨」・・・病気の危険が高い状態です。
医療機関を受診し、医師の診察を受けましょう。

健診結果のお知らせ



ここをチェック
(左下)

がん検診の結果、「要精密検査」になったら・・・

がん検診の結果、「要精密検査」の対象になって通知が届いた方は、「自覚症状もないし自分は大丈夫」と自己判断せず、必ず精密検査を受けましょう。(市のがん検診を受けた方のうち、精密検査未受診者の方に、受診確認の連絡をさせていただく場合があります。)

裏面もご覧ください



地区講座のお知らせ



※どの講座もながおかウェルネスチャレンジポイントがつきます。スマートフォンをお持ちください。

和島地域：高血圧対策

わしまコミセンとの
タイアップ事業

チャレンジコース

和島地域の健康課題でもある高血圧について、知って、感じて、挑戦しよう！

日 程：① 11月7日(土)公開講座

10:00～11:30(開場 9:30)

講師：県立加茂病院 富所 隆 院長



② 12月1日(火) 9:30～12:30

血圧対策エクササイズ&減塩弁当

③ 1月26日(火)10:00～11:30

血圧対策エクササイズ第2弾

会 場：①わしまコミセン3階(会議室 1・2)

②和島保健センター1階(検診ホール)

③わしまコミセン3階(多目的ホール)

定 員：①40名 ②③15名

持ち物：②500円(お弁当代として)

②③内履き、飲み物、動きやすい服装

※①は単独で受講できます。

②③はセットでの受講となります。

<和島地域の講座の問合せ・申込先>

わしまコミュニティセンター

TEL：0258-74-3300

(平日 9:00～17:00)

<寺泊・与板地域の講座の問合せ・申込先>

北部地域事務所 保健担当

TEL：0258-74-3116

(平日 8:30～17:15)

寺泊地域：糖尿病予防教室

(2回コース)

糖尿病の予防や上手な付き合い方を学びましょう。

両日または一日のみでも参加できます♪

日 程：① 11月25日(水)病態・栄養編

② 12月2日(水)運動・栄養編

時 間：9:30～11:30

会 場：寺泊コミュニティセンター

定 員：15名

持ち物：①健診の結果(ある方のみ)



②内履き、飲み物、動きやすい服装

与板地域：糖尿病予防講座

(2回コース)

病態の理解から食事・運動まで、糖尿病予防のポイントをわかりやすく学べる講座です。

日 程：① 11月30日(月)病態・栄養編

② 12月14日(月)体組成測定・
運動編

時 間：10:00～11:30

会 場：いこいね☆よいた

定 員：15名

持ち物：①健診の結果(ある方のみ)

②内履き、飲み物、汗ふき、
動きやすい服装



10月
神無月(かんなづき)

すっかり秋めいてきました。今月は、「ごちそう汁物&マルシェ」を開催します。「ごちそう汁物5選」をはじめ、とれたての新米をシンプルかつ贅沢に味わう「塩むすび食べ比べ」が登場!心も体もほっと温まること間違いなしです。



良寛と貞心尼
出逢いの地

道の駅 良寛の里わしま 通信



十月号



新米の甘みに熱々汁物が
ベストマッチ。
秋空の下、家族みんなでおいしい時間を
楽しみましょう!

2026 新米ふくら! 入場無料
雨天決行(荒天中止) 日時 **2026 10/10土**
10:00~15:00
会場 **道の駅良寛の里わしま 芝生広場**
共催/Sundayマルシェ

ごちそう汁物&マルシェ

食ブース

5種のごちそう汁物

どれも
400円 (税込)



王道! 豚汁



濃厚! もつ煮



和風
だし 団子汁



限定
洋風 ガンジー牛乳の
クラムチャウダー



限定
秋の
味覚 きのこ汁

和島産の
新米

新之助・コシヒカリ
塩むすび食べ比べセット

お米の味の違いを比べてみて♪当店こだわりの塩でにぎります。

塩おにぎり(2個入り) **200円** (税込)

お得です!
塩おにぎり(2個入り)
ごちそう汁物のセット **500円** (税込)

特別企画

数量限定
和島小5年生 考案レシピ
オリジナルお弁当販売



ステージイベント

10:00~12:00

よさこいパフォーマンス
キッズダンス

13:00~15:00

バンド演奏など



※出演者、時間等、都合により
変更になる場合がございます。

昔あそび体験コーナー

お子さんはもちろん、
大人も懐かしいおもちゃで
遊びませんか?

- ・竹とんぼ
- ・けん玉
- ・射的
- ・めんこ など

※写真はイメージです。



同時
開催

Sunday マルシェ



かわいい
のしいが
いっぱい!

コロナと休に
目撃!



▲SUNDAYマルシェの
詳細はコチラから

越路産そば粉100%使用×自家製麺
大好評! 自家製生そば **十割そば**



十割かけそば
1,000円 (税込)

鴨汁つけ十割そば
1,500円 (税込)

麺がなくなり次第終了です

一緒にいかがですか?



たい焼きソフト
750円 (税込)

外はバリッ!!中はモチモチ!!



小倉あん
クリーム
ブルーベリーチーズ

たい焼き
220円 (税込)

スタッフ募集!

調理・食品加工

仕事内容/調理・食品加工
時間/8:30~15:30(1か月 10~15日)
勤務地/道の駅良寛の里わしま
時給/1055円 休日/シフト制
資格/不問
その他/経験者優遇、ダブルワーク可

応募方法/
履歴書をお送りください。
こちらから面接日をご連絡いたします。
〒949-4525 長岡市島崎5713-2
NPO和島夢来考房(担当/辰田)

良寛と貞心尼 出逢いの地

道の駅 良寛の里わしま

道の駅良寛の里わしま地域交流センター
もてなし家
NPO特定非営利活動法人 和島夢来考房

〒949-4525 長岡市島崎5713-2
☎0258-41-8110
営業時間/9:00~17:00
(食事 10:00~15:00)



良寛の里美術館

〒949-4525 長岡市島崎3938
☎0258-74-3700
開館時間/9:00~17:00
(月曜休館)



コレクション展II - 良寛の思想 -

令和8年
10月3日(土)～12月24日(木)

月曜休館 (月曜祝日の場合翌日休館)

展示内容 良寛、亀田鵬斎、内山玲子ほか

俗世を離れ自然とともに生きた禅僧・良寛の心をたどる企画です。無欲で優しさに満ちた生き方を象徴する名高い漢詩や和歌、温かみあふれる墨蹟を通じて、彼の良寛らしい哲学や宗教観を読み解きます。子供たちを愛し、シンプルな暮らしを続けた良寛の人間像に触れるとともに、時を超えて今なお多くの人々を魅了し、後世の芸術や思想に与えた多大な影響についても紹介します。



良寛「六曲屏風半双」
(漢詩「乞食到市朝…」他)



亀田鵬斎「六曲屏風一双の左隻」
(漢詩「秋日江上…」他)

良寛の里美術館、燕市分水良寛史料館、良寛記念館では、相互の入場券半券の提示で**入館料100円引**



柏崎市・出雲崎町・燕市・長岡市 連携

良寛と貞心尼 リレー講演会

良寛と貞心尼魅力発信事業

出雲崎町に生まれ、燕市(五合庵)で暮らし、長岡市(和島)を終の棲家とした良寛。長岡で生まれ、長岡で良寛と出逢い、柏崎市で生涯を終えた貞心尼。良寛と貞心尼ゆかりの地を結び、その魅力に迫る講演会に、ぜひお越しください。

令和8年 **11月8日(日)** 14:00～16:00

会場/和島体育館 (長岡市小島谷3422番地)

演題 『良寛さん、それいっすねー！
～生き方と書に学ぶ、心のゆとり～』

良寛さまが令和の時代でも人を引き付ける魅力は何なのか？
良寛さまに詳しくない方にも楽しく、わかりやすくお伝えします。

講演終了後 長岡大手高校書道部による**書道パフォーマンス**
書の魅力を若い世代がダイナミックに表現します！

パネリスト

全国良寛会会長
こじま まさよし

小島 正芳さん

お笑い芸人

いっすねー! 山脇さん

司会

FMながおか
やまだ みつえ

山田 光枝さん

申込先・方法

10月8日から電話で 良寛の里美術館 ☎0258-74-3700

〔主催〕長岡市・燕市教育委員会出雲崎町教育委員会・柏崎市教育委員会

北辰中学校「良寛さまを歩く展」 期間／10月3日(土)～11月8日(日)

5月1日(金)、北辰中学校の恒例の全校行事「良寛さまを歩く」が開催されました。活動の目標は全校生徒と一緒に近隣の良寛さまゆかりの出雲崎・分水・与板の3地域での良寛学習と学校までの13kmを歩くことにより良寛さまを体感・理解するというものです。今年は、春の開催となりましたが阿弥陀瀬スカイラインを通り、与板コースとなりました。3年生がリーダー性を発揮しながら活動し、郷土愛を育みながら学年間の交流を深める場とする良寛の里の和島ならではの学校行事です。学習の成果はレポートと俳句にまとめられており、良寛の里美術館で展示しています。



良寛の里美術館

入館料／大人500円 小人300円 未就学児無料

開館時間／9:00～17:00 (月曜休館)

☎0258-74-3700

HP▶





てらスポは人と環境、地球にやさしい
エシカルな活動を推進しています

ホームページ

公式lineアカウント

インスタグラム



速報!!

このたび、令和8年度生涯スポーツ優良団体文部科学大臣表彰を受賞することが決まりました。これは、地域におけるスポーツの健全な普及、発展に貢献し、地域におけるスポーツの振興に顕著な成果をあげたスポーツ団体を文部科学大臣が表彰するものです。表彰式は、10月16日に東京・霞が関にて行われます。これもひとえに、ご参加、ご支援いただいた皆様方のおかげと感謝しております。

ビアパーティー 6.27

夏の恒例、ビアパーティーを開催しました。地元企業やてらスポを応援していただいている各方面の方々、110名よりご参加いただき、皆様より応援金を頂戴いたしました。誠にありがとうございました。

マリンスポーツ交流会 7.4

友好親善都市である群馬県伊勢崎市の子どもたちと、寺泊地域の子どもたち37人がカヌーやSUP、シーアート(ウインドチャイム)作り、磯遊びなどで交流しました。天候の悪い日が続いていた中、その日だけは晴天になり、寺泊の海を伊勢崎の皆さんと堪能していただきました。



てらスポ応援コンペ 8.25

ヨネックス(株)様よりご協力をいただき、第11回応援コンペを開催いたしました。23組85名の方からご参加いただき、37者の個人・企業様より130点もの賞品のご協賛と、参加者の皆様から応援金をいただきました。大変ありがとうございました。



第70回寺泊地域めぐり駅伝大会 10月18日(日)9:00スタート

70回の最後を締めくくる大会です。
沿道の皆様のご声援をぜひお願いします。



夏の思い出 2026

Loveビーチin寺泊～ビーチで遊ぼう～ 7.12

今年は、新潟県スポーツ協会の共催で、スポーツ体験キャラバンを同時開催しました。ビーチでの親子遊びやラグビーなど、いつもと違う体験が盛りだくさんで、楽しんでいただきました。(参加者350人 ボランティアスタッフ70人)

新潟大学リズム体操部の皆さんと一緒に、てらどまり体操での準備体操から始まり、浜大漁選手権、ビーチバレーボール大会は熱戦が繰り広げられました。海辺の安全教室、カヌー・SUP体験、モルック体験も大盛況で、暑い暑い寺泊の夏を満喫していただきました。



Loveビーチin寺泊～環境を考えよう～9.27

海の終わりの大清掃として、SDGs14番目の目標【海の豊かさを守ろう】に沿って開催する「スポGOMI寺泊大会」第7回今年もさわやかな天候の中、過去最高38チーム150名のご参加をいただきました。『ゴミ拾いはスポーツだ!』の掛け声で競技スタート。中央海水浴場をくまなくゴミ拾いしていただきました。プラごみを中心に総重量587kgのゴミが集まり、海岸はきれいになりました。合わせて、ビーチバレーボール・ビーチテニス・ラグビー・サッカーの体験も楽しんでいただきました。



●今年度のビーチスポーツコートは終了いたしました

つわぶき祭 村井満氏講演会 共催

一地域に元気の種をまく!一スポーツ・文化・観光が織りなす「住み続けたいまち」

あかね通りの会主催による、元Jリーグチェアマン村井満氏の講演会を開催いたします。

日時:11月1日(日)15:00~16:30

会場:美味探究の宿住吉屋

参加費:講演会1,500円

お申込みはこちらから➡



教室カレンダーは裏面をご覧ください



☆ スポーツ教室カレンダー 令和8年10月～12月☆

教室名	10月		11月		12月		曜日	場所	時間	対象
笑いヨガ		19	2	16	7	21	第1・3月	寺泊文化センター	10:00～11:30	どなたでも
健康体操in野積		19	2	16	7	21	第1・3月	野積センター	13:15～14:30	どなたでも
Go. Go体操くらぶ	6	20		17	1		第1・3火	青少年研修センター	10:00～11:30	どなたでも
リズム体操	6	20		17	1	15	第1・3火	寺泊コミュニティセンター	13:30～15:00	どなたでも
ダンスエクササイズ	7	21	4	18	2	16	第1・3水	寺泊文化センター	19:50～20:50	18歳以上
健康体操(午前)	7	21	4	18	2	16	第1・3水	寺泊コミュニティセンター	10:00～11:30	どなたでも
健康体操(午後)	14	28	11	25	9	23	第2・4水		13:30～15:00	
男の体操	8	22	12	26	10	24	第2・4木	寺泊コミュニティセンター	10:00～11:30	男性のみ
ピンポン倶楽部(昼)	1. 8. 15. 22. 29	5. 12. 19. 26	3. 10. 17. 24	毎・木	寺泊スポーツセンター	10:00～11:30	どなたでも			
サッカー教室	1. 8. 15. 22. 29	5. 12. 19. 26	3. 10. 17. 24	毎・木	10月寺泊海浜公園多目的グラウンド 雨天時、11月以降寺泊スポーツセンター	19:00～20:30	幼児から (お問い合わせください)			
ヒップホップ	5	12	2	9	7	14	毎・月	寺泊文化センター	17:30～18:30(ジュニア)	幼児から (お問い合わせください)
	19	26	16	23	21	28			18:30～19:30(キッズ)	小学4,5,6年生
			30						19:30～20:30(一般)	中学生以上
ステツシアツククラス	7. 14. 21. 28	4. 11. 18. 25	2. 9. 16. 23	毎・水	寺泊文化センター	18:45～19:45	小学1年～6年生			
寺泊こどもスポーツクラブ	19	26	9	16	7	14	毎・月	寺泊小学校体育館	15:00～16:00	寺泊小学校 1～6年生
			30		21					
大河津こどもスポーツクラブ	1	15	5	12	3	10	毎・木	大河津小学校体育館	17:00～18:00	大河津小学校 1～6年生
	22		19	26	17					

☆都合により日程の変更や会場変更、または中止になる場合があります。

☆体験や参加ご希望の方は事務局へお気軽にお問い合わせください。

運動習慣を
つけましょう！



(一社)総合型スポーツクラブ てらスポ

TEL 0258-86-6719

FAX 0258-86-6745

HP <http://terapo-sc.com/>
Instagram @teradomari_sc



コミセン祭作品展・芸能発表

作品展出展者

※五十音順

団体名・氏名	作 品	団体名・個人名	作 品
iroiro（星和美）	布ぞうり	永 塚 進	切り絵
絵手紙 彩の会	絵手紙・似顔絵	菊地武典・菊地邦子	表装・良寛像
鎌倉彫・版画サークル	版画絵・鎌倉彫	コットンクラブ	パッチワーク
地域密着型複合施設わしま	壁面飾り・手芸作品	てまり手芸サークル	てまり
デジカメクラブ	写 真	道の駅水墨画教室	水墨画
和島書道教室	書 道	和島ルンガ フラワ-教室	フラワーアレンジ



芸能発表プログラム



No	演目	出演者・団体	曲 名	開始予定
1	舞 踊	祥扇会	・長良川艶歌	10:45
2	舞 踊	しおり会	・みだれ髪	10:51
3	舞 踊	農協民謡会	・佐渡おけさ	10:57
4	舞 踊	祥扇会	・祝い酒	11:03
5	舞 踊	和ごころ	・四季彩華	11:09
6	舞 踊	しおり会	・じょんがら男節	11:15
7	舞 踊	農協民謡会	・花も嵐も	11:21
8	舞 踊	和ごころ	・つばき継舞	11:27
9	スコップ三味線	チーム良寛	・高原列車は行く ・マツケンサンバⅡ	11:33
10	トランペット演奏	TP-G 宮	※曲目は当日のお楽しみ！	11:44
11	バンド	鉄のフライパン	・ムーンライト伝説 ・天城越え	12:00

※演奏時間により、開始時間が前後する場合があります。

ブルースター プラス BlueStar☆Brass ミニコンサート 12:40~13:20

長岡市を拠点に活動している金管アンサンブル
誰もが知っているアニメソングや童謡などを演奏します
一緒に口ずさんだり・手拍子しながらお楽しみください！



わしま コミセン祭

みんなあつまれ！

日 時 10月17日(土) 両日とも 10:00~15:00
10月18日(日) ※17日は作品展のみ開催

会 場 和島体育館



オープニング

18日10:00~



中越高校吹奏楽部

生活応援
ビンゴ大会
13:30~
(賞品多数)

遊 ぶ

10:30~14:30

★子ども縁日

★ちびっ子広場

ソフトつみき・バルーンアート
フラレールで遊ぼう！

鑑賞する

★作品展 17・18日 10:00~15:00

★芸能発表会 10:45~12:30(予定)

★BlueStar☆Brass ミニコンサート
12:40~13:20

買う・食べる

10:30~14:30

★キッチンカー

★道の駅良寛の里わしま

★トゥー・ル・モンド

★吉屋菓子店

体験する

10:30~14:30

★ワークショップ

★スイッチで遊ぼう！

★eスポーツ

その他

10:30~14:30

★健康
コーナー

長岡おもちゃ病院

お菓子・餅まき
14:50~

※天候・諸事情等により、予告なく内容を変更する場合があります。

お問合せ：わしまコミュニティセンター（コミセン祭実行委員会） ☎0258-74-3300

主 催：わしまコミュニティ協議会

協 力：中越高校吹奏楽部 和島地域食生活改善推進委員 長岡おもちゃ病院

明治安田 長岡北営業部

ステージ

オープニング 中越高校 吹奏楽部



10:00～
中越高校吹奏楽部
総勢64名による
迫力満点の演奏を
お楽しみください!!

芸能発表会

10:45～12:30(終了予定)

各サークルで活動の
成果を披露!
出演者はプログラム
をご覧ください。



BlueStar☆Brass ミニコンサート

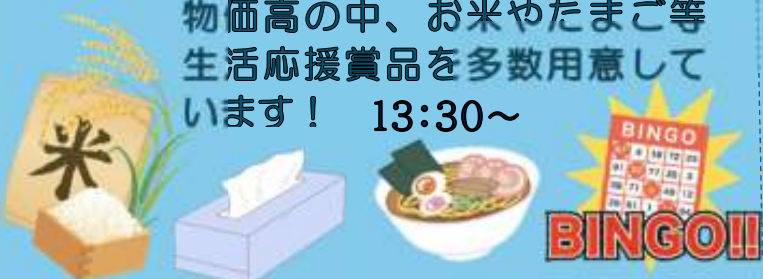
12:40～

だれもが知って
いるアニメソング
や童謡など楽しく
演奏します。
皆さんの手拍子を
お待ちしております!



生活応援!!ビンゴ大会

物価高の中、お米やたまご等
生活応援賞品を多数用意して
います! 13:30～



ファイナル

お菓子・餅まき

14:50～

コミセン祭の最後は、
恒例のお菓子餅まき
でお楽しみください。



アリーナ

作品展 17日・18日

10:00～15:00

水墨画・写真・鎌倉彫
切り絵・書道・アレンジフラワー など



子ども縁日

10:30～14:30

★有料コーナー(50円・100円)

駄菓子屋・射的
くじ引き・輪投げ
魚釣りゲーム



★無料コーナー

ちびっ子広場

(プラレール ソフトつみき

卓上ゲーム パルーンアート)

自由にレールをつないで

電車を走らせよう!



※200円(50円×5枚)

チケットは会場で販売します。

スイッチで遊ぼう!

10:30～14:30

太鼓の達人や楽しいゲーム等がちび
っ子から大人まで誰でも楽しめま
す!



e スポーツ体験

10:30～14:30

今注目の“e スポーツ”
の体験会です!

当日、整理券を10:00
から配布します。

※1人30分程度。



10:30～14:30

動かなくなった大切なおもちゃ
思い出のおもちゃを無料で
直します!

(部品代有料の場合あり)

会場にお持ち
ください!!



10:30～
14:30

★リサイクルショップ ゆうゆう
スマートボール

★ice creamparty
シールワークショップ

★iroha
シーグラスアート

★星景屋
カラーリングアート

★Melody succulent
多肉植物寄せ植え

★子どもからできる
カイロプラクティ ック屋さん
親子でできるカイロプラクティック体験会

★Sweetie Flower
プリザーブドフラワー

★N's handmade
ハンドマッサージ

★和島杉で My 箸づくり
ミニカンナと葉っぱで手づくりしよう!

健康コーナー

10:30～14:30

★ベジチェック ★血管年齢

★骨密度 ★血圧 他
(明治安田生命)

塩味チェック!

あなたのペロメーターは大丈夫?
(食生活改善推進委員)



【駐車場ののご案内】

和島支所駐車場又は、
和島小学校駐車場
をご利用ください。



※ 駐車場に限りがあります。
出来るだけ乗り合わせ等
でお越しく下さい。

※ 和島支所正面玄関側及び
和島体育館側は、駐車
できませんのでご了承
ください。

10/18 タイムスケジュール

時 間	内 容
10:00～	オープニング(中越高校吹奏楽部)
10:00～15:00	作品展示会(別記出展者)
10:45～12:30	芸能発表会(別記プログラム)
10:30～14:30	子ども縁日・卓上ゲーム・ワークショップ
	ちびっ子広場(プラレール・ソフトつみき・パルーン)
	スイッチ(太鼓の達人他)、e スポーツ体験
	おもちゃ病院・健康コーナー、塩味チェック
10:30～14:30	キッチンカー・物販(ハヤシライス・パン・おこわ団子 他)
12:40～13:20	BlueStar☆Brass ミニコンサート
13:30～	生活応援!!ビンゴ大会(賞品多数!)
14:50～	お菓子・餅まき
15:00	イベント終了



飲食

10:30～14:30

キッチンカー (屋外で販売)

★道の駅良寛の里わしま

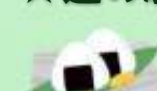
おにぎり・ジェラート
クリームソーダ 他

★あかしま

クレープ・たこやき 他

★花いかだ

ドーナツ・ポテト 他



飲食販売

(屋内で販売)

★吉屋菓子店

おこわ団子・ケーキ 他

★トウ・ル・モンド

パン、ハヤシライス 他



※天候、諸事情により内容を変更・中止する場合があります。

始めよう！ 高血圧対策チャレンジコース

和島地域の健康課題でもある高血圧について、知って、感じて、挑戦する！
充実の3日間♪皆さんの健康づくりにお役立てください！



第1回目 公開講座



知って安心！高血圧のあれこれ 気ままに血圧トーク



講師 県立加茂病院 富所 隆 院長

日にち 11月7日（土）

時間 10：00～11：30（開場 9：30）

会場 わしまコミセン 3階 会議室1・2

参加費 無料

要予約 コミセンにお電話または直接窓口へ。

定員
40名

第2回目

血圧対策エクササイズ & 減塩弁当♪



和島地域食生活
改善推進委員
タイアップ!!

日にち 12月1日（火）

時間 9：30～12：45（受付9：15～）

集合 保健センター（和島支所 1階）

参加費 ￥500（お弁当代として）

要予約

講師 大矢 和子さん

内容

1 食生活改善推進委員による減塩講座★
自分の味覚をチェック♪
減塩弁当を食べてみましょう！



2 高血圧予防に効果的な楽しい有酸素運動♪
冬の運動不足解消にもgood♪



【申し込み・問い合わせ】
わしまコミュニティセンター

74-3300（平日9時～17時）

主催：わしまコミュニティ協議会 健康福祉部会

定員
15名

（締切 11/24火）

第3回目

エクササイズ 第2弾♪



日にち 1月26日（火）

会場 多目的ホール（コミセン3階）

時間 10：00～11：30

講師 大矢 和子さん

安定した血圧のために楽しく体を動かしましょう♪

注意事項



第1回目の公開講座は、単独で受講できます。



第2～3回目はセットでの受講となります。（定員15名）

※運動靴・飲み物を持参のうえ、動きやすい服装でご参加ください。



★保健師とのタイアップ事業につき、健康ポイントが付与されます！

わしまコミュニティ協議会 健康福祉部会 主催

和み座 in和島

～ 笑い声と歌声の玉手箱 ～

人生まだまだこれから！

和島に笑顔の花が咲く

夫婦漫才師
つまようじ

笑いヨガ・歌声喫茶・夫婦漫才の楽しいが詰まったイベント♪

令和 8 年 **11月11日** **水** 14:00～15:00 (開場 13:40)

会場 わしまコミュニティセンター 多目的ホール

出演 つまようじ (県内で活躍中の熟年夫婦漫才コンビ)

入場料 無料 **定員** 50名

申込 お電話または直接コミセンにお申込みください。



お申込み・お問い合わせ

 **0258-74-3300** わしまコミセン[平日9:00-17:00]