

## 立科の水源(宇山堰)めぐり学習会

～地下水について知ろう～

地下水保全の大切さを学ぶための学習会を開催します。

今回も「立科の水の流れについて」学びます。立科の水源や歴史ある用水路跡を見学しましょう。

- 1 主催 蓼科の水を考える会、立科町
- 2 日時 10月31日(土) 午前9時から正午まで  
※小雨決行。雨具等をご持参ください。
- 3 集合場所 立科町中央公民館(大会議室)  
※解散：立科町中央公民館前駐車場
- 4 見学先 もみの木(水源)、宇山堰の石樋跡
- 5 参加要件 町民の方ならどなたでもご参加いただけます。  
親子での参加も大歓迎です。
- 6 募集定員 定員25名。定員になり次第締め切ります。
- 7 参加費 無料
- 8 申込先 環境保健係  
電話 56-2311 有線 2311  
10月23日(金)までにお申込みください。

## こちら地域包括支援センターです!

住民福祉係

## 介護予防教室 あたまの体操 参加者募集のお知らせ

～からだと一緒にあたまの体操もしましょう～

身体と頭は同時に使うことで、その効果を発揮すると言われています。

「脳トレ」と言うと難しいイメージがありますが、簡単な問題とレクリエーションを交え、無理なく脳トレを行っていきますので一緒に楽しみましょう。

- 参加要件 介護保険を利用されていない方で概ね65歳以上の方
- 講師 レクリエーションコーディネーター 大塚寛美 先生 (サポート：立科町健康サポーター)
- 時間 午前10時～11時30分
- 開催場所 ※中央公民館 大会議室  
平成27年11月4日・平成28年1月20日・2月3日  
※老人福祉センター 集会室  
平成27年11月11日・18日・12月9日・16日  
平成28年1月6日・13日・2月10日 (全10回 水曜日開催)
- 申込期限 平成27年10月5日(月)～10月16日(金)
- 申込み・お問合せ先 立科町地域包括支援センター(町民課住民福祉係) 電話 56-2311 有線 2311



地域包括支援センター・住民福祉係