

ストレッチの広場

参加者募集!

「無料体験講座」

白頭、体を動かしていますか？腰痛や肩こり等の健康のお悩みはありませんか？
 ストレッチは、筋肉を伸ばして、柔らかくし、動きを良くする運動になります。
 「ストレッチの広場」は、体がほぐれて元気になれる講座です。
 今回、公開講座を開催しますので是非体験してみませんか？
 以下の日程で開催します。どなたでもご参加いただけますので、お気軽にご参加ください。

日時：9月17日(火)
 午後1時30分～3時

会場：川路公民館1階 大会議室

内容：ストレッチ体操を体験してみよう♪

講師：健康運動指導士 村澤由美子先生

持ち物：タオル1本 飲み物（あれば、ヨガマット）

その他：発熱、風邪症状等の体調不良がある方は、参加をご遠慮ください。
 熱中症予防のため飲み物を必ずお持ちください。



参加おのづからでも大歓迎！みんなを楽しく体を動かしましょう！

ストレッチの広場 受講生募集!!

日時：毎月第1・3火曜日 午後1時30分～3時

受講料：半年間（12回）で受講料4,000円♪

「一人ではなかなか続けられない・・・」

そんな方には、月2回開催のストレッチの広場の受講をおすすめします!!

会場・講師は、体験講座と同様です。参加をご希望の方は、無料体験講座の際にお申し出ください。

1回あたり
334円です☆



困りごとや悩みごと、ちょっと話してみませんか？

出張 ふくしとくらしの 相談室

日時

令和6年 9月27日 (金)
13:30-16:30

場所

川路公民館



お気軽に
お越しください

- 生活が苦しい
- 仕事がなかなか決まらない
- 健康面が気がかりだ
- 家族がひきこもっている
- そろそろ介護が必要かも ...など

どこに相談したらよいかわからない困りごとも、
まずはご相談ください。

相談員

- ・市福祉課
- ・まいさぼ飯田
- ・社会福祉協議会

相談は
無料です

秘密は
守ります

問い合わせ先

飯田市 福祉課重層的支援係 TEL. 0265-22-4511 (内線5728)

飯田市社会福祉協議会 地域福祉課生活相談支援係 TEL. 0265-53-3180

東欧に輝くバレエ大国ウクライナより、若さと気品に満ちたバレエ団が来日!

キーウ・クラシック・バレエ

クリスマス・シーズンを盛り上げる、
冬の風物詩が初登場!

楽しさ、愛らしさ、美しさがそろった、
クラシック・バレエを代表するファンタジー!

4歳以上
入場可

パリ、ロンドン、ローマを魅了した、
ワガノワメソッドの光る確かな舞踏!

くるみ割り人形 —全幕—

写真:
丸山英樹 / エムズ フォト
梅津 敦
キーウ・クラシック・バレエ

2024.

12.12(木) 18:30開場/19:00開演

飯田文化会館ホール

主催:インプレサリオ東京 共催:キーウ・クラシック・バレエ飯田公演実行委員会/飯田文化会館



全席指定	一般	団体	子供(4歳以上18歳以下)	9/21(土) 発売!!
	4,800円	4,500円	2,800円	

※3歳以下入場不可(4歳以上有料) ※演奏は特別録音音源を使用いたします。
※団体料金は10名以上で適用。取り扱いは飯田文化会館のみ。
※託児コーナー(無料)をご利用の方は、12/2(月)までにお申込みください(定員あり・先着順)

チケットのお取り扱い

■ 飯田文化会館
窓口・・・9/21(土) 9:00～
電話・・・9/21(土) 11:00～ ☎0265-23-3552
※発売日の受付は17:15まで。発売日以降は平日8:30～17:15

■ インターネット
チケットオンライン「いいチケ」・・・9/21(土) 11:00～
<https://p-ticket.jp/iida>
※会員登録無料。24時間受付。座席指定可。
コンビニ決済・発券もご利用いただけます(手数料)

■ プレイガイド
平安堂飯田店・座光寺店・・・9/21(土) 10:00～
チケットぴあ(PCODE:525-351)・・・<https://t.pia.jp>
ローソンチケット(Lコード:32361)・・・<https://l-tike.com>



4歳以上～18歳以下のお子様の無料招待枠がございます。詳しくは裏面をご覧ください。

お問合せ / 飯田文化会館 ☎0265-23-3552(平日8:30～17:15)

自伐型林業人材育成事業 「飯田きこり養成塾」

山林が荒れてて
困ってる...

チェーンソーの使い方 学びませんか？

眠ったままの
チェーンソー
がある...

自分の森林を自ら管理する「自伐型林業」自己所有森林だけでなく、親類・知人の森林を整備したりなど、大きな可能性を秘めています。

しかし、チェーンソーを用いる伐木・造材は事故も多いので、安全な作業を行う為にチェーンソー講座を開催します。

【参加資格】

- ・飯田市に住所を有する方
- ・自伐型林業（自伐林家・自伐型林業事業者・林業農家等）を目指す方
- ・講義・実技指導を合わせて、3日間連続で参加できる方

【申込み】

- ・電話、FAXにてお申込みください
- ・定員（10名）になり次第、締め切りいたします

【申込先】

- ・飯伊森林組合中部支所
- ・TEL 0265-26-6360
- ・FAX 0265-26-6361

【日程】

・1回目

令和6年10月5日(土)

令和6年10月12日(土)

令和6年10月19日(土)

・2回目(予定)

令和6年12月7日(土)

令和6年12月14日(土)

令和6年12月21日(土)

※受講料は3日間を通じて4,000円
(テキスト代含む)

地域ポイントがたまります！

飯田きこり養成塾に3日間を通じて
参加された方には200Pプレゼント

※当日ふくまるくんカードまたはアプリを
ご用意ください。

(地域ポイント付与による地域通貨実証実験)





泣くのも、笑うのも、一杯の珈琲も。だれかとなら、きっと、もっと。
人生を、楽しおあなたへ——

少人数カフェ会

三穂・川路・竜丘地区婚活支援事業

2024.10.19 (土) / 14:30 START

会場

古民家ブックカフェ BOOK ORT (ブックオルト)
飯田市伊豆木3865番地

参加費

男性・女性共に：1,000円
菓子・ドリンク付き



募集

独身の男性4名・女性4名
※男性は30代、飯田下伊那在住の方優先。
女性は年齢・居住地不問。

申込締切：9月30日(月)

※下記お問合せ先まで電話orメールorQRコードにてお申し込みください。
「氏名」「性別」「年齢」「住所」「電話番号」をお知らせください。
※お申し込み多数の場合は公正な抽選をさせていただきます。
(参加の可否は通知を発送いたします)

- 主催 三穂・川路・竜丘結婚相談員会、三穂・川路まちづくり委員会、竜丘地域自治会
- 共催 飯田市結婚相談所
- お問合せ TEL：0265-27-2032, 0265-27-2001 (平日8:30~17:15)
E-mail：miho@city.iida.nagano.jp

いいだ親林学校

開講しまーす。

森林は、土砂災害の防止、水源の涵養など多くの多面的機能を有しており、私たちの生活と深く関わっています。一人でも多くの市民の皆さんに森林の大切さを理解してもらい、関わってもらう為「いいだ親林学校」を開講いたします。

★木工体験教室

日時 9月28日(土)9時~16時
内容 木材を活用して本立てや椅子など様々な木工品を作る。
参加費 500円(材料費と保険代)
定員 15名(小学生以上)



★ 林業見学と林業体験

日時 11月16日(土)9時~16時
内容 間伐現場や製材工場の見学と間伐・枝打ち体験
参加費 200円(保険代)
定員 15名(小学生以上)



★ 森の不思議探検

日時 10月26日(土)9時~16時
内容 不思議で多様な生態系の森林を観察、探検してみる。
参加費 200円(保険代)
定員 10名(小学生以上)



★ 森林散策と苔テラリウム教室

日時 11月23日(土)9時~16時
内容 森林インストラクターの案内で森林散策をして、ガラス瓶の中に苔テラリウムを作る。
参加費 1,000円(材料費)
定員 15名(小学生以上)



★ 丸太活用教室

日時 11月3日(日・祝)9時~16時
内容 間伐後の未利用材丸太を活用してベンチ・花鉢・スウェーデントーチ・丸太椅子を作る。
参加費 500円(材料費及び保険代)
定員 10名(成人対象)



● 申し込み

電話かファクスで申し込み下さい。
いいだ親林学校事務局
飯伊森林組合 中部支所
TEL 0265-26-6360
FAX 0265-26-6361
締切:各講座の1週間前です。
定員になり次第締め切りいたします。

※天候等により内容変更・中止となる場合があります。

地域ポイントが貯まります!

参加された方に50Pプレゼント!
当日ふくまるくんカードまたはアプリをご用意ください。



いいだ親林学校は飯田市が主催し、飯伊森林組合が運営しています。