



おしらせ版



かわじ

No.71



令和7年2月号
川路まちづくり委員会



公式ウェブサイト
ぜひぜひ
ご覧ください！

川路に関する書籍をお渡しします

川路出身の牧内幸彦さん(県外在住)が、このほど南信州新聞社より『勘定奉行川路聖謨と飯田・川路村の関連』という書籍を刊行されました。

ご厚意により、川路の方へ無償で配布をいたします。ご希望の方は、自治振興センター窓口(平日8時30分～17時)にて先着順でお渡しいたします(限定300冊)。

内容については、「川路村」と「聖謨が継いだ川路家」の関係についてまとめられたリポートです。ご興味がある方は、お早めにお出かけください。

選挙の事務従事者を募集します

■期日:4月20日(日)前日1.5時間準備作業あり

■従事時間:6時30分～20時30分
(前半・後半のみも可能)

■従事場所:川路地区内の投票所

■対象:高校生以上 ■報酬:あり

■内容:投票所受付、投票用紙交付、準備・片付け

■応募締切:令和7年2月5日(水)

ご希望の方は、川路自治振興センターまでご連絡ください。(電話:27-2001)



公民館からお知らせ

今年で13年目を迎える「地域人教育」。今年度初めて、川路地区をフィールドに、8名の高校生が探究学習を行いました。川路出身者のいないメンバーが、一年間かけて川路を学び、感じたことを報告します。是非、お越しく下さい。

2月15日(土)13時30分～ 川路公民館

図書カードのご寄付をいただきました

本年1月に、川路自治振興センターに匿名で「子供のために」と図書カードのご寄付を頂きました。心より感謝申し上げます。

子ども向けの本の購入に役立てていただくよう図書館にお渡しさせていただきました。



心と体の健康教室 運動教室

「姿勢を正して痛みのない体作り」をテーマに運動教室を開催します。ぜひお越しください！

●日時:2月2日(日)10時～11時(9時45分受付開始)

●会場:川路公民館 大会議室

●講師:平澤侑也先生(健康運動指導士)

●持ち物:運動のできる支度、上履き

●申し込み不要!どなたでも参加できます

まちづくり委員会2月の予定

○まちづくり委員会 定例役員会

・日時:2月4日(火)19:00～

○子ども育成関係者懇談会

・日時:2月8日(土)18:30～

○まちづくり委員会 新区長会

・日時:2月10日(月)19:00～

○まちづくり委員会 委員長会・三役会

・日時:2月18日(火)18:30～

○まちづくり委員会 現区長会

・日時:2月25日(火)19:00～

○まちづくり委員会 新役員による各委員会

・日程:2月27日(木)

保健師よりお知らせ

2月1日はフレイルの日です!

フレイル予防で健康長寿を目指しましょう!!
フレイル(虚弱)とは、加齢に伴い筋肉や認知機能、社会とのつながりが低下した状態のことをいいます。「健康」と「要介護」の中間の段階になります。多くの方がフレイルの段階を経て、要介護状態になるといわれます。

フレイルのサイン(1つでも当てはまれば要注意!)

□歩くのが遅くなった □すぐに疲れる

□やる気がでない □筋肉が弱る

□体重が減る

早めに気づいて、予防や治療を行えば健康な状態に戻ることができます。

栄養・運動・口腔・社会参加の4つの柱を見直してみましよう。



その他 2月の予定

○介護予防教室【ほほえみ会】:13日・27日

○さわやか会 ポッチャ :21日

○すくすく学級 手型足型をとろう:10日

○歴史文化セミナー:未定

○4区お茶のみサロン:13日

○いきいき教室:2・3区 12日

6区 4日

7区 26日

8区 14日

無理をせず、暖かい服装でお出かけください。

