

こぶしだより

第 32 号
2025・7.31

発行元：長野市地域活動支援センターこぶし 所長 竹内 紳一郎
〒389-1105 長野市豊野町豊野 624-2 TEL 026-257-5001
FAX 026-217-0370



4月、恒例のお花見ドライブ！
今年は城山公園へいきました。



令和7年4月1日に長野市地域活動支援センターこぶしの所長に着任しました、竹内紳一郎と申します。

令和5年度から二回目の着任となりますが、改めて利用者の皆さんに楽しい活動が提供できるように気持ちを新たに取組んで参りたいと思います。

さて当センターでは利用者の日頃の健康づくりの一助になればとの思いから、散歩や体操、講師を招いてのスポーツ教室の実施等に取り組んでおります。

ただ今夏は日本全体で連日酷暑が続いておりますので、運動時には十分注意して利用者様に楽しく取組んでいただけるメニューを考えていこうと思います。

竹内紳一郎

5月 高山亭&須坂市動物園



山菜そばが一番！！

大盛りのうどん楽しみ～！



これが
カピバラさんか

トラが寝とるわ



機関車の前で、いい笑顔



6月 いもり池ドライブ



ラーメンうまいなあ



ラーメン最高だね！

スープも飲んじゃうよ～



上越市にある食堂ミサにて
食事をしたあと、いもり池へ
行きました。

あいにくの雨となってしま
いましたが、楽しく行ってく
ることができました。



雨降りだけといえ～い



4月



6月

HAPPY
BIRTHDAY



7月

介護予防体操



まだまだ腕は上がります！

今年度から
YouTube での
介護予防体操を
取り入れています！



サンアップル出張講座



ボールを全部積み上げられるか？！



いっくよ～！