回覧　太陽の昇る里・・・　かがやきひ・ろ・ば

第111号

かがやきひろば三陽だより

編集・発行　かがやきひろば三陽（三陽老人福祉センター）　発行日：令和３年３月１日

〒381-0031　長野市大字西尾張部１１２４－６

TEL０２６－２５９－２４１１　FAX０２６－２５９－２４７７

生きがいづくり講座

受講生募集のお知らせ

◆受付日　３月２４日（水）　２５日（木）

◆時　間　９：００～１６：００

◆場　所　かがやきひろば三陽

◆持ち物　６３円切手（１講座につき１枚ご用意ください）

◆対 象 者　長野市在住で６０歳以上の方

◆受 講 料　１回１００円

・受講料は初回に開催回数分を一括で納入していただきます。

・受講者のご都合で欠席または退会をされた場合、受講料のお返しはできません。

＊任意保険料、教材費は講座ごと実費をご負担いただきます。

◆申込方法　６３円切手をご持参の上、直接かがやきひろば三陽へお越しください。

・申込み用紙とはがきに必要事項をご記入いただきます。

＊申込者多数の場合は初心者（未経験者）優先の上、抽選にて決定します。

抽選結果は、後日はがきにてお知らせいたします。

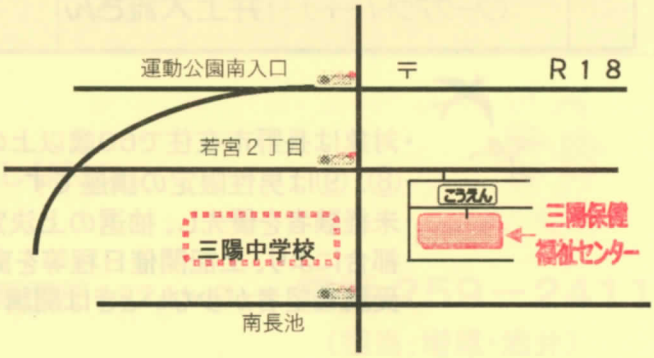
詳しくは中面をご覧ください。

問い合わせ

かがやきひろば三陽

259-2411

かがやきひろば三陽周辺図



＊お越しの際はマスクの着用をお願いいたします。

令和３年度　かがやきひろば三陽

	講座および講師名	開催曜日・時間	募集人数	内　容	4月	
1	椅子に座ってエクササイズ（ジャイロキネシス®） （ジャイロキシネス認定トレーナー）高木裕子さん	第１、３火曜日 13:30～15:00	20	呼吸のリズムに合わせて体を丸めたり伸ばしたり。運動が苦手な方でも気楽にご参加いただけます。	6	
2	はじめてのハワイアンフラ （ヨシコフラスタジオインストラクター）滝澤康子さん	第１、３水曜日 13:30～15:00	20	ハワイの伝統的で神聖な踊り「フラ」を始めてみませんか？脳トレ、体力づくりに最適です。	7	21
3	おとなのディスコ （ナチュラルムーブメント３・２・１）武井敏子さん	第２、４水曜日 13:30～15:00	25	ディスコミュージックにのって体を動かしましょう！　美しい姿勢と転倒しない体づくりを目指します。	14	28
4	暮らしを彩る陶芸 （工房八郎衛門主宰）市川一子さん	第２木曜日 13:30～15:30	10	普段使いの小皿や一輪ざしを作ってみませんか？初めてでもできる、使える！楽しい陶芸教室です。		
5	つるしかざりを作ろう 手仕事サロンフラワー	第2、4金曜日 9:30～11:30	10	古布を、お花や果物、動物などに、可愛く変身させましょう！		23
6	一から始める書道入門 （長野県書道展選考委員）中村晴月さん	第2、4月曜日 9:30～11:00	14	書道は学生の時以来という方久々に筆を持ってみませんか？	12	26
7	ステキに読みがたり （元SBCアナウンサー）小山菜穂子さん	第１、３月曜日 14:00～15:30	10	滑舌よく美しい発音、発声を身につけるとともに、読み手の気持ちが伝わる文章の読み方を習得しましょう。		19
⑧	男性の健康体操 （長野市体育指導者）武江早苗さん	第１、３月曜日 13:30 ～15:00	20	男性同士、無理なく気兼ねなく運動しましょう。	5	19
⑨	男のマッスルトレーニング （ワークアウトパートナー）井上大雅さん	第２、４月曜日 13:30～15:00	15	「ちょっとハードに頑張りたい」と思っている男性のための体操教室です。	12	26

・対象は長野市在住で60歳以上の方です。
・⑧、⑨は男性限定の講座です
・未経験者を優先し、抽選の上決定します。
・都合により、上記開催日程等を変更する場合があります。
・受講希望者が少ないときは開講できない場合があります。

きがいづくり講座のご案内

5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	回数	受講料、教材費、持ち物
18	1 15	6	3 31 17 第5	7 21	5 19	2 30 16 第5	21				16	・受講料　1,600円 ・ヨガマット（ある方） ・スポーツ安全保険料（任意）
19	2 30 16 第5	7 21	4	1 15	6 20	17	1 15	19	2 16	2	20	・受講料　2,000円 ・スポーツ安全保険料（任意） ・教材費実費
	9 23	14	11	8 22	13 27	10 24	8 22	12 26	9		17	・受講料　1,700円 ・スポーツ安全保険料（任意）
13	10	8	26 第4	9	14	11	9				8	・受講料　800円 ・教材費 講座1回につき1,000円
14 28	11 25	9 30 第5	27	10 24							10	・受講料　1,000円 ・材料費　1,000円程度 ・古布2～3種類 ・裁縫道具
10 24	14 28	12 26	23	13 27	11 25	8 22	13				16	・受講料　1,600円 ・お手持ちの書道道具 ・半紙　・墨汁
17 31 第5	7 21	5 19	2 30 第5	6	4 18	1 15	6 20	17 31 第5	7 21	7	21	・受講料　2,100円
17 31 第5	7 21	5 19	30 第5	6	4 18	1 15	6 20	17 31 第5	7 21	7	21	・受講料　2,100円 ・スポーツ安全保険料（任意）
10 24	14 28	12 26	2 23 第1	13 27	11 25	8 29 22 第5	13 27	24	14 28	14	23	・受講料　2,300円 ・スポーツ安全保険料（任意）

●申込受付は3月24日（水）、25日（木）です。
63円切手（1講座につき1枚）をご持参の上直接お越しください。

問い合わせ
かがやきひろば三陽　〒381-0031 長野市大字西尾張部1124－6　電話 259－2411
（担当：増尾・酒井）

介護予防講座のご案内

むりなくきたえる頭と体

●日　時　4/6、4/20、4/27、5/11、5/18
5/25、6/1、6/8、6/15、6/22　全10回
いずれも火曜日　10：00～11：30

●講　師　深谷　さよ子さん　（健康運動指導士）

●対　象　長野市在住で75歳以上の方
一般の体操教室に参加することが難しい方

●定　員　15人（申し込み多数の場合は抽選）

●受講料　1,000円

●持ち物　動きやすい服装、タオル、水分補給用飲物

●申込み　3月24日（水）、25日（木）
63円切手をご持参の上、直接お越しください。

春の寄せ植えを楽しもう

○日　時　4月20日火曜日　14：00～15：30

○講　師　戸津　泰征さん　（グリーンショップトツ）

○対　象　長野市在住で60歳以上の方

○定　員　12人（先着順）

○受講料　100円

○教材費　2,000円

○持ち物　園芸用スコップ、手袋、割りばし
新聞紙、持ち帰り用の袋

○申込み　3月16日（火）9:00～　電話または窓口まで

ちょこっとボランティア

＊ぞうきんを縫う会
ウエスや足ふきマットを作ります。
日　時　3/3、3/17、4/17、4/21
10:00～12:00
持ち物　針、ハサミ

申し込み・問い合わせ
かがやきひろば三陽
259－2411

当センターの事業につきまして、都合により
日程等変更をさせていただく場合がございます。