

# 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11月1日

〒381-0031 長野市大字西尾張部1124-6

TEL026-259-2411 FAX026-259-2477

## 冬の寄せ植えを楽しもう！

日時 12月15日 水曜日 14:00~15:30

場所 かがやきひろば三陽

対象 長野市在住で60歳以上の方

講師 戸津 泰征さん（グリーンショップトツ）

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、水分補給用の飲み物

申込み 11月24日（水）9:00~



### 申込み・問い合わせ

### ちょっとボランティアしませんか？

電話または窓口まで

かがやきひろば三陽

259-2411



都合により、日程等の変更をさせていただく場合があります。ご来館の際は、マスクの着用をお願いいたします。

♥エコバッグづくり 11月29日（月）

10:00~12:00



古いカレンダーで作ってお店に寄付する手助けをします。

♥ぞうきん縫う会 11月17日（水）

10:00~12:00

ぞうきんや捨て布を作ります。





むりなくきたえる頭と体  
スワットも後ろに椅子があると安心



男のマッスルトレーニング  
普段はやらない腕立て伏せで筋トシ

はじめてのハワイアンフラ  
華やかなスカートで気分はハワイ?



一から始める書道  
教室中に墨の良い香り

暮らしを彩る陶芸  
世界に一つだけの器で生活に彩を!



介護予防講座  
椅子に座ってらくらく筋トシ  
体と頭を使えば何かいいこと起  
こりそう!



# 特殊サギ防止講座開催!

9月24日に特殊サギの防止講座を開催しました。長野中央警察署から講師をお招きし、長野市で実際に起こった事例などお話しをいただき、その後ながの男の脳喝倶楽部寸劇ユニットの皆さんが特殊サギの手口等をアドリブ満載で楽しく演じてくれました。

“警察署からの電話はかけなおす その人ホントにお巡りさん!”



特殊詐欺抑止キャラクター ビイじいさん



銀行員が「キャッシュカード預かります」は詐欺ですよ!  
銀行員はニセモノです!

お申込み お問い合わせは電話または窓口まで **かがやきひろば三陽 259-2411**