

# かがやきひろば三陽だより

## あけまして おめでとうございます

本年もよろしくお願ひ申し上げます

2022

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4年1月1日  
〒381-0031 長野市大字西尾張部1124-6  
TEL026-259-2411 FAX026-259-2477

### わくわく健康ウォーキング!

～健康は足元から～

普段の歩き方を見直してみませんか？正しい靴選びと体のバランスを知って、  
ストレスフリーなウォーキングをしましょう！

- ◆日時 3月4日、11日 金曜日 13:30～15:30
- ◆場所 かがやきひろば三陽
- ◆講師 (株) シューマート 霜田 清さん・飯田容子さん  
1回目 自分の足にあった靴の選び方、体のバランスを図ってみよう！  
2回目 歩行計測をしてから実際に歩いてみて、普段の歩き方のくせを知ろう！  
(センター周辺を歩きます。天候次第では室内になることもあります。)
- ◆対象 長野市内在住の60歳以上の方
- ◆定員 15名(先着順)
- ◆受講料 200円(1回100円)
- ◆持ち物 動きやすい服装、水分補給用の飲み物  
ポールをお持ちの方はご持参ください。
- ◆申込み 1月19日(水) 9:00～

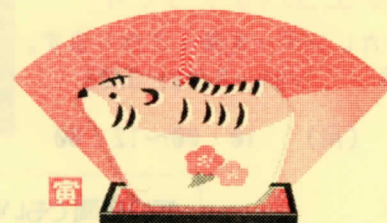


#### 申込み・問い合わせ

電話または窓口まで

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、都合により日程等の変更を  
する場合があります。  
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まつり」は新型コロナウイルス感染症  
の拡大が予断を許さない状況のため3月の実施はいたしません。

# 体験！レクリエーションダンス

いろいろな音楽に合わせてゆる～く動いて心も体も軽くしておきましょう!

◇日時 2月16日、3月2日 水曜日 13:30～15:00

◇場所 かがやきひろば三陽

◇講師 三井 まち子さん (日本フォークダンス連盟公認指導者)

◇対象 長野市内在住の65歳以上の方

◇定員 15名 (先着順)

◇受講料 200円 (1回100円)

◇持ち物 動きやすい服装、水分補給用の飲み物

◇申込み 1月21日 (金) 9:00～



## センター周辺がきれいになりました

ありがとうございました



11月にシルバー人材センター古牧支部の皆さんが春の草取りに続き、センター周辺の落ち葉掃きに来てくださいました。おかげさまでセンター周辺がとてもきれいになりました。



園芸福祉ボランティアグループ「マーガレットの会」の皆さんがセンター周辺の花壇の草を取って肥料を蒔いてくださいました。春にはきれいな花が利用する人たちを癒すことでしょう。

## 😊ちょこっとボランティアしませんか?😊

### 🍷エコバッグづくり

古いカレンダーを使って作ります。

日時 1/31、2/28、3/28

(月) 10:00～12:00



### ✂️ぞうきんを縫う会

デイサービスや施設で使うぞうきんやウエスを作ります。

日時 1/19、2/2、2/16、3/2、3/16

(水) 10:00～12:00

短い時間でもいいんです!おしゃべりしながら作りませんか?

## 申込み・問い合わせ

電話または窓口まで かがやきひろば三陽 259-2411