

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4年6月1日

〒381-0031 長野市大字西尾張部1124-6

TEL026-259-2411 FAX026-259-2477

夏を涼しく



こけ玉づくり



日時 6月29日 水曜日 10:00~11:30

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 手袋、ハサミ、持ち帰り用の袋、新聞紙、
水分補給用の飲み物



申込み 6月13日（月）9:00~

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

よろしくお願ひします

所長 松原美幸

指導員 長岡美和子

相談員 丸山寿子

かがやきひろば三陽は
3人で担当しています。



ちよこつとボランティア ふらっとお立ち寄りください

ぞうきんを縫う会 6月15日（水）・7月6日（水）10時~
デイサービスで使うもの等をあれこれ作ります。

Iつ封筒づくり 6月27日（月）10時~
古いカレンダーで封筒などを作ります。

申込み、問い合わせ

かがやきひろば三陽

026-259-2411

令和4年度 自主グループ メンバー募集一覧



| グループ名 | 活動内容 | 活動日 | コメント (募集人数) |
|---------------------|------------------|------------------------|--|
| 彩の会 | 水彩画 | 第2・4(水) 14:00~16:00 | 楽しく水彩画をやりませんか。女性大歓迎です (若干名) |
| 三棋会 | 将棋 | 第1・3(月) 13:00~16:30 | 棋力向上と仲間の親睦を深め本気将棋で楽しみませんか (若干名) |
| みすず会 | 朗読 | 第1・3(月) 10:00~12:00 | みんなで楽しく朗読を学びましょう (若干名) |
| さくら会 | 大正琴 | 第2・4(月) 13:30~15:30 | 指先のリハビリ脳トレと一緒に始めてみませんか? 初心者大歓迎です。(若干名) |
| 唱歌童謡OB会 | 歌 | 第1(火) 9:30~11:30 | 日本の大切な唱歌・童謡等を皆で歌い継いで行きましょう。(10~15人) |
| 三陽コーラス | コーラス | 第1・3(水) 13:30~15:30 | 懐かしい曲から最近の曲まで楽しく歌っています。あなたもいかがですか (若干名) |
| ピョンピョン会 | 健康体操 | 第2・4(火) 14:40~16:10 | 先生の指導のもと、健康体操、脳トレ体操で若返りをはかっています (5人~6人) |
| 健康体操 のんのん会 | 健康体操 | 第2・4(火) 13:00~14:30 | 楽しい雰囲気の中で体操しています。ご一緒にやりましょう。(5~6人) |
| らく雀会 | 健康マージャン | 第2・4(月) 13:00~16:00 | ボケ防止認知症予防に健康マージャンに挑戦してみませんか! (3~4人/少し経験のある方) |
| 三陽水墨会 | 水墨画 | 第2(火) 13:30~15:30 | 印象に残った風景やいろいろな物を墨絵に描いてみませんか (5~8名) |
| フォーク&ワグソ エーデルワイス | フォークソ・ ワグソ・民謡 | 第1・3(水) 13:30~15:30 | 昭和の時代に戻って楽しく歌って踊って脳トレ筋トレしています。(数人) |
| 三陽男声合唱団 | 男声合唱 | 第2・4(火) 9:30~11:30 | 声を合わせ楽しく元気に! をモットーにどなたでも気楽に参加できる合唱団を目標にしています。(10人) |
| ギターアンソブル GEN | ギター合奏 | 第2・4(水) 14:00~16:00 | ギター合奏により、一緒に色々なジャンルの音楽に挑戦しましょう。(若干名) |
| カラオケ さつき会 | カラオケ | 第2・4(水) 9:30~11:30 | 歌の上手・下手は関係ありません。認知症予防のため大声を出して楽しく歌っております。(若干名) |
| 山陽 ハーモニカの会 | ハーモニカ | 第1・3(木) 13:30~15:30 | 懐かしい童謡・歌謡曲などを一緒に吹きませんか。初心者大歓迎です。(多数) |
| カラオケ ひまわり会 | カラオケ | 第2・4(木) 10:00~12:00 | 一条舞子先生のご指導により新曲(演歌)と一緒に勉強しましょう(若干名) |
| ハーモニカ三陽 | ハーモニカ | 第1・3(金) 9:30~11:30 | はじめてみませんか?ハーモニカ。楽しい仲間が待っています(若干名) |
| 歌謡ふたば会 | カラオケ | 第1・3(金) 14:00~16:00 | 歌の大好きな人達の会です。ソロで唄います。🎤でリフレッシュ!!戸谷政雄先生の指導。(若干名) |
| ヨガにこここ会 | ヨガ・ストレッチ | 月2回(金) 9:30~11:00 | やさしいヨガをご一緒に始めてみませんか?お待ちしています。(若干名) |

※対象は長野市住で60歳以上の方です。

※上記活動日が変更となる場合があります。

※コロナの関係で活動が止まっていることがあります。



問い合わせ かがやきひろば三陽

026-259-2411