

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） 第127号

〒381-0031 長野市大字西尾張部1124-6

TEL026-259-2411 FAX026-259-2477

セルフケアでリフレッシュ！ ～血流改善と口腔ケア～

入浴と蒸気温熱での冷えの改善
や痛みの緩和、心と体のリラック
ス方法を学びます。

お口の健康を守る「歯、歯ぐき、
舌、唾液分泌」についての知識と
セルフケアの方法を学びます。



日時 1月26日（木）13:30～15:30
場所 かがやきひろば三陽
講師 花王グループカスタマーマーケティング(株)
対象 長野市内在住で60歳以上の方
募集 14人（先着順） 受講料 100円
申込み 12月14日（水）9:00～

介護予防講座

（全10回）

頭と体の若返り体操

日時 1月16日から3月20日 毎週月曜日
14:00～15:30

場所 かがやきひろば三陽
講師 志水理絵さん（健康運動指導士）
対象 長野市在住で70歳以上の方
募集 13人（先着順）
受講料 1回 100円
申込み 12月19日（月）9時から



【お問い合わせ先】 かがやきひろば三陽 259-2411

～午後のひととき～
ものづくりサロン

ちょっと気楽にものづくり…誰でも気軽にできるものを作りながら楽しい時間を過ごしましょう

第3回

英字新聞でエコバッグ

英字新聞を使って、素敵なバッグを作ります。

日時 1月18日(水) 13:30~15:00
場所 かがやきひろば三陽(三陽保健福祉センター内)
教えてくれる人 若林 きぬ子さん(ものづくりボランティア)
募集 12人(先着順)
参加費 100円(材料費は実費) 持ち物:ハサミ
申込み 12月26日(月)9時から



年齢制限ありません
どなたでもどうぞ



花と苗と種の交流会を開催しました

10月17日に園芸福祉ボランティア「マーガレットの会」のみなさんが、花の種や、苗、植木鉢などの交換会を開きました。鉢や苗を持ち寄る方、育て方など教えてもらいながらいろいろな苗をもらっていく方、わきあいあいとした時間でした。地域が花と緑でいっぱいになりますように♡



左のQRコードをスマホで読み取ると、ブログが見られます。
講座募集のお知らせや、活動の様子をご覧ください。

【URL】 <https://blog.canpan.info/ncsyakyo-kagayaki/>

ちよこっとボランティア・・・お申し込みはいりません、お気軽に立ち寄りください

♥エコバッグ・エコ封筒づくり
12月12日(月)・26日(月)
10:00~11:30
古いカレンダーで、バッグや封筒を作ります

♥ぞうきんを縫う会
12月7日(水)・21日(水) 1月18日(水)
10:00~11:30
寄付していただいたタオルでぞうきんを縫ったり、ティサービスで使うものを作ります

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

026-259-2411