

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） 128号

〒381-0031 長野市大字西尾張部 1124-6 TEL259-2411 FAX259-2477

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

参加者募集！

知ってましたか？

幻の「ラジオ体操第3」と

「第1スローバージョン」を覚えよう！

年齢制限なし
誰でも参加可
お気軽に
申し込み
ください

ラジオ体操に第3があったのをご存じですか？この機会に覚えてみましょう！武井先生がわかりやすく教えてくれます。

またおなじみラジオ体操第1をゆっくり、じっくり行います。いつもやっているラジオ体操も、より効果的に頭のとっぺんからつま先まで、バランスを整えます。

男性の方大歓迎！！ご夫婦で、親子で、お越しください

- ◆日時 2月3日 金曜日 13:30～14:30
- ◆場所 かがやきひろば三陽（三陽保健福祉センター内）
- ◆講師 武井 敏子さん（ナチュラルムーブメント321）
- ◆対象 長野市内在住の方（年齢制限ありません）
- ◆募集 25名（先着順）
- ◆受講料 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12日（木） 9:00から



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

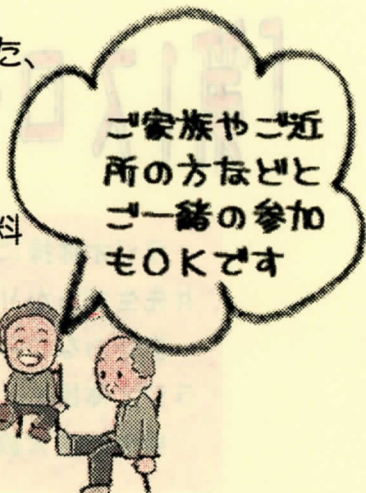
冬だ！ ずくだして三陽

寒くてどうしてもお家にこもりがちな冬。こんな時だからこそ、ずくだして出かけてみませんか？「体がなまってきたなあ」なんて気になりだした方、いっしょに楽しい時間を過ごしませんか。体操したり、ものづくりしたりします。

日 時	講 座	内 容	講 師
2月2日 (木)	イスに座って かんたん体操	イスに座ったままで無理なく体を 動かします	深谷さよ子さん (長野市スポーツ教室指導員)
2月16日 (木)	新聞バッグ作り	古新聞を使ってバッグや小物入れ を作ります	若林きぬ子さん (ボランティア)
3月2日 (木)	イスに座って かんたん体操	イスに座ったままで無理なく体を 動かします	深谷さよ子さん
3月16日 (木)	水引ストラップ	水引でストラップを作ります (材料費 150円)	若林きぬ子さん

時間 13:30~15:00

- ◆対 象 長野市在住の70歳以上でなかなか外出しなくなった、物忘れが増えたような気がする・・・などの方
- ◆募 集 7人 (先着順)
- ◆受講料 1回100円 (その都度集金) ※付き添いの方は無料
- ◆場 所 かがやきひろば三陽 (三陽保健福祉センター内)
- ◆持ち物 動きやすい服装、タオル、飲み物
- ◆申込み 1月17日 (火) 9:00から



かがやきひろば三陽のブログをチェック！



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☺

🌀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 1/30 2/27 (月曜日)

10:00~11:30

申込み・問い合わせ

時間内であれば
いつでもどうぞ

どなたでも
お気軽にどうぞ

✂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 1/18 2/1 2/15 (水曜日)

10:00~11:30

電話または窓口まで かがやきひろば三陽 259-2411