

# 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） 129号  
 〒381-0031 長野市大字西尾張部1124-6  
 TEL026-259-2411 FAX026-259-2477

## 令和5年度 生きがいづくり講座

### 受講生募集のお知らせ

お申し込み・・・下の期間内に直接センターにお越しください

- ◆受付日 3月23日（木） 24日（金）
- ◆時間 9：00～16：00
- ◆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 63円郵便はがき（1講座につき1枚ご用意ください）
- ◆対象者 長野市在住で60歳以上の方（初めての方優先です）
- ◆受講料 1回100円

・受講料は初回に開催回数分を一括で納入していただきます。  
 ・受講者の都合で受講しないとき、講座が中止になったときなどは、  
 受講料をお返ししない場合があります。  
 ＊申込者多数の場合は初心者優先の上、抽選にて決定します。  
 抽選結果は、後日はがきにてお知らせいたします。

講座の内容など、詳しくは中面をご覧ください。

#### かがやきひろば三陽周辺図

#### 【問い合わせ】

かがやきひろば三陽

259-2411





# 令和5年度 かがやきひろば三陽 生きがいづくり講座のご案内

講座および講師名 (敬称略)	開催曜日・時間	募集人数	内容	回数	開催日時 (日程が変更になる場合があります)	受講料、教材費、備考
1 ジャイロキネシス® (前期) ～イスに座って動くヨガ～ ジャイロキネシス®認定トレーナー 高木裕子	第1、3火曜日 13:30～15:00	25	イスに座って行います。体のバランスを整えたい方、運動が苦手な方にお勧めです。体に負担をかけることなく体幹を鍛えます。	10	4/18 5/2 5/16 5/30(第5週) 6/6 6/20 7/4 7/18 8/1 9/5	・受講料1,000円 後期は改めて募集します
2 はじめてのハワイアンフラ ヨシコフラスタジオインストラクター 滝澤康子	第1、3水曜日 13:30～15:00	20	ハワイの伝統的で神聖な踊り「フラ」を始めませんか？ 脳トレ、体づくりにも最適です。	18	4/19 5/17 6/7 6/21 7/5 7/19 8/2 9/6 9/20 10/4 10/18 11/1 12/6 12/20 1/17 2/7 2/21 3/6	・受講料1,800円 ・教材費実費
3 ディスコde体操 ナチュラルムーブメント3・2・1 武井敏子	第2、4水曜日 13:30～15:00	25	ラジオ体操第1、第3で始まり、ディスコミュージックにのって楽しく体を動かします。美しい姿勢と転倒しない体づくりをしましょう。	18	4/26 5/10 5/24 6/14 6/28 7/12 7/26 8/9 9/13 9/27 10/11 10/25 11/8 12/13 1/10 1/24 2/14 3/13	・受講料1,800円
4 <b>NEW!</b> ゆったりヨガ～呼吸と身体を整える～ ヨガ・ピラティス講師 村山 陽子	第2、4月曜日 13:30～15:00	20	ゆったりとした呼吸に合わせて無理なく身体を動かす優しいヨガです。 体が硬いと感じている方も安心してご参加ください。気持ちもすっきりします。	8	5/8 5/22 6/12 6/26 7/10 7/24 8/28 9/11	・受講料800円
5 70歳からのイス体操 長野市スポーツ教室指導員 深谷さよ子	第2、4火曜日 9:30～11:00	20	運動に自信のないかたも大丈夫。 イスに座って、脳トレや筋トレ、ストレッチなどを行います。 無理なく楽しく運動しましょう。	20	5/9 5/23 6/13 6/27 7/11 7/25 8/8 8/22 9/12 9/26 10/10 10/24 11/14 11/28 12/12 1/9 1/23 2/13 2/27 3/26	・受講料2,000円
6 暮らしを彩る陶芸 工房八郎衛門主宰 市川一子	第2木曜日 13:30～15:30	10	普段使いのマグカップや一輪さしを作ってみませんか？丁寧で楽しい指導で、初めてでも素敵に仕上がります	8	5/11 6/8 7/13 8/10 9/14 10/12 11/9 12/14	・受講料800円 ・教材費 1回につき1,000円
7 つるしかざりを作ろう 手仕事サロンフラワー	第2、4金曜日 9:30～11:30	10	古布を使ってお花やお野菜、動物など、かわいいつるしかざりを作りましょう。	10	4/28 5/12 5/26 6/9 6/23 7/14 7/28 8/25 9/8 9/22	・受講料1,000円 ・材料費 1,000円程度 ※他に実費がかかる場合があります
9 <b>NEW!</b> 歌って！ハモって！プリランテ！ 声楽家 上村 まり子	第1、3木曜日 10:00～11:30	14	唱歌と童謡や、なつかしのポップス、外国のスタンダードな名曲などを楽しく歌います。男性の方も大歓迎です。	20	4/20 5/18 6/1 6/15 7/6 7/20 8/3 8/17 9/7 9/21 10/5 10/19 11/2 11/16 12/7 12/21 1/18 2/1 2/15 3/7	・受講料2,000円 ・教材費 2,000円程度
8 一から始める書道入門 長野県書道展選考委員 中村晴月	第2、4月曜日 9:30～11:00	14	書道は学生の時以来という方、久々に筆を持つてみるのはいかがでしょう。改めて書道を魅力を感じてみませんか。	18	4/10 4/24 5/8 5/22 6/12 6/26 7/10 7/24 8/28 9/11 9/25 10/23 11/13 11/27 12/11 12/25 1/22 2/26	・受講料1,800円 (道具のあっせんがあります)
10 <b>男性限定</b> 男の筋トレ&ストレッチ ワークアウトパートナー 井上大雅	第1、3(5)水曜日 13:30～15:00	15	「ちょっとハードに頑張りたい」と思っている方、ぜひ気持ちよく体づくりをしましょう。	18	4/19 5/17 6/7 6/21 7/19 8/30 9/6 9/20 10/4 10/18 11/1 11/29 12/6 12/20 1/31 2/7 2/21 3/6	・受講料1,800円
11 <b>男性限定</b> 男性の健康体操 NPO法人ながの健康サポートセンター 丸山佑里	第1、3月曜日 13:30～15:00	20	男性同士、気兼ねなく運動しましょう。 毎年人気の講座です。	18	4/17 5/1 5/15 6/5 6/19 7/3 8/7 8/21 9/4 10/2 10/16 11/6 11/20 12/4 1/15 2/5 2/19 3/4	・受講料1,800円

- ・対象は長野市在住で60歳以上の方です  
(5は長野市在住で70歳以上の方です)
- ・10・11は男性限定の講座です
- ・未経験者を優先し、抽選の上決定します
- ・都合により、上記開催日程等を変更する場合があります
- ・受講希望者が少ないときは開講できない場合があります

受講料は、講座の開催初日に一括現金でお支払いください。受講者の都合で受講しないとき、講座が中止になったときなどは、受講料をお返ししない場合があります。

●申込受付は3月23日(木)、24日(金)です。  
63円の郵便はがき(1講座につき1枚)をご持参の上直接お越しください。

問い合わせ  
かがやきひろば三陽 電話 259-2411

〒381-0031 長野市大字西尾張部1124-6





# わくわく健康ウォーキング講座

## 春だ！ポールウォーキングで出かけよう

- 日時 **4月13日(木)** 13:30~15:00  
集合場所 三陽保健福祉センター 西側駐車場  
講師 株式会社シューマート  
対象 長野市内在住で60歳以上の方  
定員 15人(先着順)  
受講料 100円  
持ち物 飲み物、タオル(ポールは貸し出しします)  
服装 動きやすい服装、帽子  
申込み 3月16日(木) 9:00~



ポールウォーキングで、センターのまわりを歩きます。春の風景をたっぷり楽しみましょう。

お気軽にお越しください どなたでもどうぞ

### \*エコバッグ・エコ封筒づくり\*

日時 3月27日  
4月10日(月)  
10:00~11:30



古いカレンダーを  
使ってバッグや封筒  
を作ります  
作り方も教えて  
もらえますよ!

不要のカレンダーも受付中です

### \*ぞうきんを縫う会\*

日時 3月1日・15日  
4月5日・19日(水)  
10:00~11:30  
持ち物 針、ハサミ

デイサービスや高齢者のお宅にお渡しするぞうきんやバスマットなどを  
作ります。

タオルの寄付も受付中です

申込み・問い合わせ

かがやきひろば三陽

☎259-2411