

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130号

〒381-0031 長野市大字西尾張部1124-6

TEL026-259-2411 FAX026-259-2477

毎回好評!

まちを花で
いっぱい
しませんか

花と苗と種の交流会

園芸福祉ボランティア
マーガレットの会のみなさん

日時：5月8日（月） 13：30～なくなり次第終了

場所：三陽保健福祉センター西側駐車場

交換する種や苗、いらない鉢がある方はお持ちください

※持ち帰り用の入れ物をご持参ください

どなたでもどうぞ!

もらうだけの方も
歓迎です

～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…
水引で基本の梅結びを作ります。
お好みでストラップやペンダントにしますよ!

水引のアクセサリー

とき：5月17日（水） 13：30～15：30

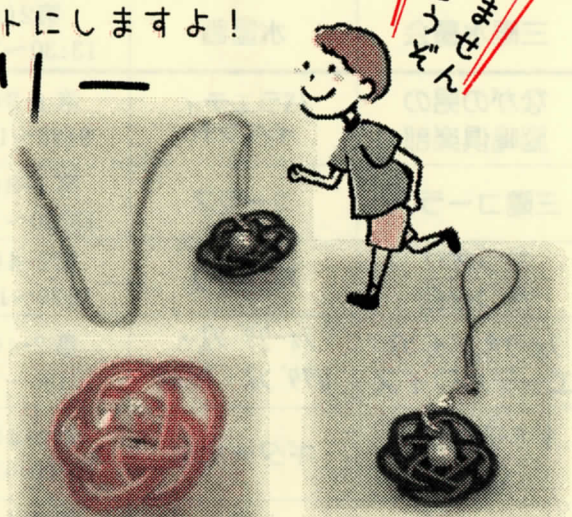
場所：かがやきひろば三陽
（三陽保健福祉センター内）

教えてくれる人：若林きぬ子さん

定員：12人（先着順）

材料費：300円

申込み：4月18日（火） 9：00～



申込み先着順

エコバッグ・封筒づくり

4月10日（月）・24日（月）・5月8日（月）

10：00～11：30

古いカレンダーでバッグや封筒などを作ります

どうきんを縫う会

4月5日（水）・19日（水）・5月17日（水）

10：00～11：30

デイサービスで使うもの等をあれこれ作ります

お問い合わせ・お申込み

かがやきひろば三陽

026-259-2411

かがやきひろば三陽 令和5年度 自主グループ メンバー募集!



グループ名	活動内容	活動日	コメント (募集人数)
晴れの会	書道	第1・3(月) 9:30~11:00	新しい会です! 中村晴月先生がレベルに合わせて指導して下さいます。参加者大募集です。
三棋会	将棋の対局	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)
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)
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)
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)
サークルたんぽぽ	絵手紙	第1・3(火) 10:00~12:00	絵手紙を書いてお友達やお孫さんにお便り出しませんか?一緒にやりましょう。(若干名)
藤工芸サークル	藤でカバン、小物入れなど作成	第2・4(火) 9:30~11:30	先生の指導のもと、それぞれ作りたいものを作ってみませんか。
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)
歌謡ふたば会	カラオケ	第2・4(火) 13:30~15:30	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)
ピョンピョン会	健康体操	第2・4(火) 13:00~14:30	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) 14:40~16:10	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)
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)
ながの男の脳鳴俱樂部	バラエティイベント	第1・3(水) 9:30~11:45	男性限定バラエティ豊富イベントで明るく楽しく面白く仲間づくり。(若干名)
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)
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)
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2・4(水) 13:30~15:30	四季の歌、東京音頭、コロブチカ他昭和の曲を沢山楽しく踊っています。
ギターアソシエーション 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)
彩の会	水彩画	第2・4(水) 14:00~16:00	グループでの参加もOKです。初めての方、大歓迎します。(若干名)
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)
パロディ・カラオケ(パロオケ)	替え歌	第2・4(木) 13:30~15:30	替え歌で脳トレ、🎤カラオケ効果、みんな集まって健康に仲間づくり。
ヨガにここにこ会	ヨガ・ストレッチ	第2・4(金) 9:30~11:00	やさしいヨガをご一緒に始めてみませんか?お待ちしております。

※対象は長野市住で60歳以上の方です。
※上記活動日に変更となる場合があります。

問い合わせ かがやきひろば三陽



026-259-2411