

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131号

〒381-0031 長野市大字西尾張部1124-6

TEL026-259-2411 FAX026-259-2477

募集!

生きがいづくり講座

いきいきレディースサロン

全6回 (7月~12月 第2木曜日 午後)

大人女子のみなさん、
毎回違ったメニューで、
ちょっとずつ
ときめいてみませんか

場 所：かがやきひろば三陽

対 象：長野市内在住で60歳以上の女性

定 員：15人

受講料：600円

申込み：6月22日(木)9:00~(先着順)

1

7月13日(木)
13:30~15:00

簡単!きれいな
好印象メイクセミナー
(花王グループカスタマー
マーケティング)

2

8月10日(木)
13:30~15:00

免疫力アップの
セルフマッサージ
(介護予防運動指導士
美谷島寛子さん)

3

9月14日(木)
13:30~15:30

素敵な関係づくりの
コミュニテケーション
(作業療法士春原るみさん)

4

10月12日(木)
13:30~15:30

革細工に挑戦
(作業療法士 春原るみさん)
材料費300円程度

5

11月9日(木)
13:30~15:30

介護サービスを
知ろう
(長野市地域包括支援センター
ニチイケア高田)

6

12月14日(木)
13:30~15:30

大人の社会見学
(ながの環境
エネルギーセンター)

予定は変更になることがあります

お問い合わせ・お申込み

かがやきひろば三陽

026-259-2411

年齢制限ありません

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！

またまた
やります

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 6月29日 木曜日 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）
- ◆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 30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 6月15日（木）9:00から



ラベンダースティック作り

- 日時 7月10日 月曜日 10:00~12:00
- 場所 かがやきひろば三陽
- 講師 園芸福祉ボランティア マーガレット
- 対象 長野市内在住の方（年齢制限ありません）
- 募集 10名（先着順）
- 受講料 100円
- 材料費 100円
- 持ち物 はさみ
- 申込み 6月27日（火）9:00から



夏も涼しくこけ玉づくり

日 時：7月5日（水）13:30～15:00

場 所：かがやきひろば三陽

講 師：戸津 泰征さん（グリーンショップトツ）

対 象：市内在住で60歳以上の方

定 員：18人（先着順）

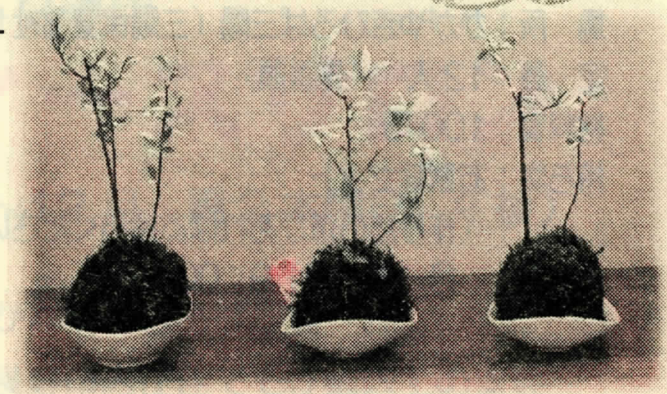
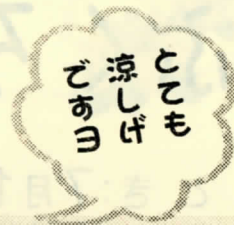
受講料：100円

材料費：2,000円

持ち物：エポロン、糸切りハサミ、

霧吹き（ある方）持ち帰り用の袋、飲み物

申込み：6月21日（水）9:00から



ちょこっとボランティア

ぞうきんを縫う会

5月17日・6月7日・21日・7月5日

水曜日 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

エコバッグ・封筒づくり

5月29日・6月12日・26日

月曜日 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

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/>

お申込み・お問い合わせ

かがやきひろば三陽



026-259-2411

～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…
お気に入りの布を使ってかわ
いふくろうを作ります

ふくろうのマスコット

と き：7月19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)
定 員：12人(先着順)
材料費：100円
持ち物：お裁縫セット
(作りたい布があればお持ちください)
申込み：7月3日(月) 9:00から



年齢制限あり
お申し込みください

生きがいづくり講座 追加募集

はじめてのハワイアンフラ

第1、3水曜日 13:30～15:00
講師 滝澤康子さん
(ヨシコフラスタジオインストラクター)

暮らしを彩る陶芸

第2木曜日 13:30～15:30
講師 市川一子さん(工房八郎右衛門主宰)

各講座とも、若干名を追加募集します。
かがやきひろば三陽まで
お問合せください

一から始める書道入門

第2、4月曜日 9:30～11:00
講師 中村晴月さん(長野県書道展選考委員)

施設の環境美化活動 ありがとうございます

センター周りの清掃、草取りをボランティアでやっていただきました。
ながの男の脳喝倶楽部さん、園芸福祉ボランティアマーガレットさん、ありがとうございました。

