

# 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133号  
〒381-0031 長野市大字西尾張部1124-6  
TEL026-259-2411 FAX026-259-2477

## フリール予防講座 **あぐだして三陽** (全6回)

- ①10/5 椅子に座ってかんたん体操
- ②10/19 アクリルたわしを編む
- ③11/2 椅子に座ってかんたん体操
- ④11/16 陶芸体験で干支の辰
- ⑤11/30 バッグにステンシル
- ⑥12/7 椅子に座ってかんたん体操

- ◆日 時 10/5～12/7 木曜日 13:30～15:00
- ◆場 所 かがやきひろば三陽
- ◆講 師 深谷さよ子さん（長野市スポーツ教室指導員）①③⑥  
若林きぬ子さん（ものづくりボランティア）②  
市川一子さん（工房八郎右衛門主宰）④  
春原るみさん（認定作業療法士）⑤
- ◆対 象 市在住の70歳以上で外出が減っている方、  
物忘れが増えたような気がする・・・などの方
- ◆定 員 12人（申込者多数の場合は抽選）
- ◆受講料 600円（100円×6回分） ※付き添いの方は無料
- ◆材料費 ②220円 ④300円 ⑤200円くらい
- ◆申込み 8月21日（月）～9月13日（水）

9:00～16:00受付（土日を除く）

※お電話または窓口でお申し込みください。  
後日こちらからハガキをお送りします。

保険師さんや  
ボランティア  
のサポートが  
あります

ご家族などと  
一緒に参加  
もOKです



昨年作品

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

10月3日始まり



秋からの 生きがいつくり講座

# ジャイロキネシス®

～イスに座って動くヨガ～ 後期 (全10回)

椅子に座って行います。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きたえます。

- ◆日時 第1、3火曜日 13:30～15:00  
10/3・10/17・11/7・11/21・12/5・12/19・1/16・2/6・2/20・3/5
- ◆場所 かがやきひろば三陽
- ◆講師 高木 裕子さん (ジャイロキネシス®認定トレーナー)
- ◆対象 市在住で60歳以上の方
- ◆定員 25人 (初心者優先です 申込者多数の場合は抽選)
- ◆受講料 1,000円 (100円×10回分)
- ◆申込み 8月30日 (水)～9月1日 (金)  
9:00～16:00

**63円郵便はがき** をお持ちの上、  
センターまで直接お越し下さい。  
★応募者多数の場合は抽選とさせていただきます。



ちょこっとボランティアしませんか？

どなたでもお越しください

### \*エコバッグづくり

8月28日、9月11日 (月)

10:00～11:30

不要のカレンダーを使います。出来上がった物はデイサービスセンターの利用者さんが紐を通しバッグにして、近隣のお店に寄付しています。



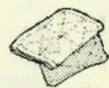
### \*ぞうきんを縫う会

9月6日、10月4日

10月18日 (水)

10:00～11:30

かがやきひろばで消毒用に使うぞうきんやデイサービスで使うウエス(捨て布)を作ります。



# 介護者のつどい

参加者募集

8月25日(金)

13:30~15:30

参加無料

お気軽に  
どうぞ!



- ❁ 日ごろ介護をしていてかかえていることや、経験談をみなさんでざっくばらんにおしゃべりしませんか  
疑問に思っていること、不安に感じていること、知りたいと思っていたこと、ただ日々のこと…なんでも話しましょう
- ❁ 介護サービスの情報やこれからの不安などいろいろなご質問にもケアマネジャーがご相談にのります。

場 所 かがやきひろば三陽 (三陽保健福祉センター)

対 象 介護をされている方、介護の経験がある方

介護に関心がある方 10名くらい

申込み 8月24日(木)までにお申し込みください(土日祝を除く)

## 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



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/>

# 転倒・骨折予防講座 (全10回)

70歳以上のみなさま…毎日の生活をより快適に過ごすために、足や腰の筋力をきたえて転倒・骨折をしない体を作りましょう



- ◆日時 9/25・10/23・11/13・11/27・12/11・12/25  
1/22・2/26・3/11・3/25 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 市在住の70歳以上の方で、  
青信号で横断歩道を渡りることが難しくなってきた人  
軽い運動や体操などを週1回以上行っていない人
- ◆定員 15人
- ◆受講料 1,000円 (100円×10回分)
- ◆申込み 8月28日(月)~9月1日(金) 9:00~16:00  
**63円郵便はがき**をお持ちの上、センターまで直接お越し下さい  
★応募者多数の場合は抽選とさせていただきます



~午後のひととき~  
ものづくりサロン

ちょっと素敵な

ミニメモスタンド

とき: 9月7日(木) 13:30~15:00

場所: かがやきひろば三陽

定員: 12人 (先着順)

材料費: 200円 持ち物: はさみ

申込み: 8月17日(木) 9:00から



年齢制限あり  
どなたでもどうぞ  
せん

約20cm

