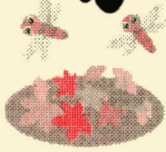


かがやきひろば三陽だより

編集・発行 かがやきひろば三陽（三陽老人福祉センター） 第134号
〒381-0031 長野市大字西尾張部1124-6
TEL026-259-2411 FAX026-259-2477



古牧史跡めぐり～西尾張部～

センター⇒西尾張部・南長池コミュニティセンター⇒光蓮寺⇒
八幡神社⇒尾張城跡⇒センター

日 時：10月14日（土）9：30～11：30

集合場所：三陽保健福祉センター西側駐車場（少雨決行）

講師：村田修一さん（古牧郷土史研究会）

対象：市内在住の方どなたでも（ご家族でどうぞ）

定員：20人（先着順）

受講料：100円

持ち物：動きやすい服装、水分、帽子、筆記用具

申し込み：9月19日（火）9：00から

年齢制限
あり
お申し込み



いにしえを
感じながら
歩きますか

頻尿の悩み・・・改善と予防

日時：10月17日（火）10：00～11：30

場所：かがやきひろば三陽

講師：花王グループカスタマーマーケティング（株）

対象：市内在住で60歳以上の方

定員：30人（先着順）

受講料：100円

申し込み：9月22日（金）9：00～

様々な尿モレごとの原因
と対策について学びます。
また、対策の製品の選び
方、予防体操も紹介します
正しく学んで気兼ねなく
お外へ出かけましょう！



介護予防講座 **イスに座ってらくらく筋トレ**
(全10回)

日時：10/16・10/30・11/6・11/20・12/4・12/18・1/15
1/29・2/5・2/19 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：市内在住の60歳以上の人で運動が苦手、
運動のサークルについていけないなどの人

定員：20人

受講料：1,000円（100円×10回分）

申込み：9月25日（月）～29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



ミニリボンリースを作りました

日時：10月31日（火）13:30～15:30

場所：かがやきひろば三陽

講師：高木裕子さん（pokokceri 認定校リボンリース講師）

対象：市内在住で60歳以上の人

定員：15人（先着順）

受講料：100円

材料費：2,000円

持ち物：布切れハサミ・ものさし

申し込み：9月14日（木）～29日（金）

9:00～16:00（土・日・祝を除く）

お好みの色で作れます
お申込み時に色を
お伝えください



お問い合わせ・お申込み

かがやきひろば三陽

026-259-2411