

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136号
〒381-0031 長野市大字西尾張部1124-6
TEL026-259-2411 FAX026-259-2477

参加者募集

介護者のつどい

1月18日（木）

13:30～15:30

参加無料

お気軽に
どうぞ！



日ごろ介護をされていてかかえていることや、
経験談を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ことにもケ
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 1月17日（水）までにお申し込みください（土日祝を除く）

【申込・問合わせ】 かがやきひろば三陽 **259-2411**

「花と苗と種の交流会」開催しました！



10月23日（月）に「花と苗と種の交流会」
を開催しました。当日はお天気も良く、大盛況！
たくさんの方が鉢や苗を持って来てくれました
が、それもあっという間に

もらわれていきました。まちがお花でいっぱい
なることを願って、園芸福祉ボランティア「マー
ガレット」のみなさんが頑張ってくれています。



身体が硬い

シニア男性のためのヨガ (全2回)

体験

日時 1月25日(木)・2月1日(木)
13:30~15:00 (2回)

場所 かがやきひろば三陽 2階 多目的ホール

講師 村山陽子さん(ヨガ・ピラティス講師)

対象 市内在住で60歳以上の男性

募集 15人 (先着順)

受講料 200円(2回分)

持ち物 運動のできる服装・ヨガマット(またはバスタオル)・タオル・飲み物

申込み 12月19日(火)9時から



~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…誰でも気軽にできるものを作りながら楽しい時間を過ごしましょう

英字新聞でエコバッグ

英字新聞を使って、素敵なバッグを作ります。

日時 1月17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)
募集 12人(先着順)
参加費 100円(材料費は実費) 持ち物:ハサミ
申込み 12月26日(火)9時から



ちよこっとボランティア・・・どなたでもどうぞ、お申し込みはいりません、

お気軽に立ち寄りください

♥ぞうきんを縫う会

12月6日・20日・1月17日

水曜日 10:00~11:30

寄付していただいたタオルでぞうきんなども作って、
ティサービスで使ったり、被災地に送ります

♥エコバッグ・エコ封筒づくり

12月25日・1月29日

月曜日 10:00~11:30

古いカレンダーで、バッグや封筒を作ります

【申込・問い合わせ】 かがやきひろば三陽 259-2411