

あけましておめでとうございます

本年もよろしく願い申し上げます

生きがいつくり講座 見学・体験会

来年度に向けて実際に講座をやっている所を見学・体験してみませんか？各講座若干名の見学・体験者を募集します

講座名	日にち	時間・持ち物
歌って！ハモって！プリランテ！ 唱歌と童謡やなつかしのポップス、外国のスタンダードな曲など楽しく歌っています	①2/1（木） ②2/15（木）	10:00～11:30 持ち物：筆記用具
男の筋トレ&ストレッチ（男性のみ） 体力作り、筋力づくりをします「やさしすぎる運動はちょっと…」という方に	①2/7（水） ②2/21（水）	13:30～15:00 持ち物：水分、タオル
ディスコ de 体操 ディスコダンスの他にラジオ体操第三など、バラエティに富んだ内容です、楽しくやっています	2/14（水）	13:30～15:00 持ち物：水分、タオル
一から始める書道入門 書道講座に興味のある方はぜひどうぞ体験は水習字になります	2/26（月）	9:30～11:00
ジャイロキネシス® イスに座って行います。体に負担をかけることなく体幹を鍛えます（体験のみです）	3/1（金）	13:30～15:00 持ち物：水分、タオル、ヨガマットまたはバスタオル

対象：市内在住の60歳以上で、その講座を受講したことがない方

定員：各回5人（先着順） ※ジャイロキネシス®のみ20人（先着順）

受講料：各100円

申込：1月22日（月）9:00～

ものづくりサロン

ギョーザの皮でピザを作ろう

とき：2月29日(木) 10:30~12:00

場所：かがやきひろば三陽 2階作業室

定員：10人 (先着順)

材料費：100円 持ち物：エプロン

申込み：2月6日(火) 9:00から

どなたでもどうぞ
年齢制限ありません

当日はうるう日、ギョーザの皮を使って、ピザなど作ります
みんなで食べながら、
うるう日トークで盛り上がりましょう



センターの周りがきれいになりました

11月15日に、シルバー人材センター古牧支部の皆さんが、センターの落ち葉掃きをしてくださり、見違えるようにスッキリしました。皆さんのおかげで、センターに来ていただく方たちに気持ちよく利用していただけます。ありがとうございました。



時間内であれば
いつでもどうぞ

どなたでも
お気軽にどうぞ

えんがわ三陽「あみあみ」

おしゃべりしながら
気楽に編みたいものをあみま
しょう。お持ちの方は編針、毛
糸などもお持ちください。



1/10・1/24・2/14・2/28
水曜日 10:00~11:30

場所：1階ボランティアルーム



😊ちょこっとボランティア😊 エコバッグづくり

古いカレンダーを使って作ります。

日時 1/29 2/26 (月曜日)
10:00~11:30

ぞうきんを縫う会

デイサービスで使ったり被災地に送るぞうきんや
マツイ棒を作ります。

日時 1/17 2/7 2/21 (水曜日)
10:00~11:30

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/>

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