

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） 138号
〒381-0031 長野市大字西尾張部1124-6
TEL026-259-2411 FAX026-259-2477

令和6年度 生きがいづくり講座

受講生募集のお知らせ

お申し込み・・・下の期間内に直接センターにお越しください

- ◆受付日 3月18日（月） 19日（火）
- ◆時間 9:00～16:00
- ◆場所 かがやきひろば三陽（三陽保健福祉センター内）
- ◆持ち物 63円郵便はがき（1講座につき1枚ご用意ください）
- ◆対象者 長野市在住で60歳以上の方（初めての方優先です）
- ◆受講料 1回につき100円

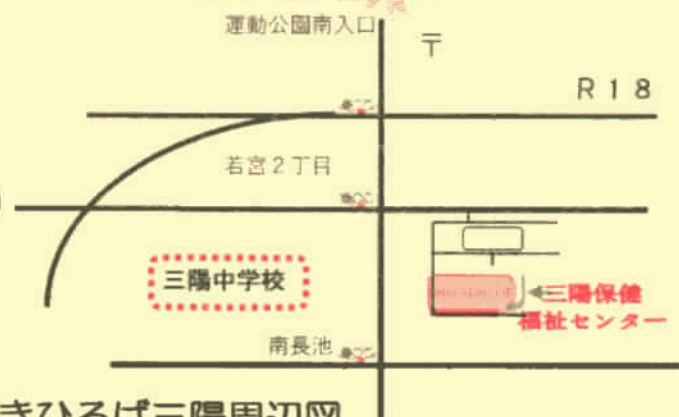
- ・受講料は初回に開催回数分を一括で納入していただきます。
- ・欠席、退会、中止などの場合も、受講料はお返してできません。
- *申込者多数の場合は初心者優先の上、抽選にて決定します。
- 抽選結果はお持ちいただいたはがきにてお知らせいたします。

講座の内容など、詳しくは中面をご覧ください。

【問い合わせ】

かがやきひろば三陽（三陽老人福祉センター）

259-2411



かがやきひろば三陽周辺図

令和6年度 かがやきひろば三陽 生きがいづくり講座のご案内

講座・講師名	開催曜日・時間	募集人数	内容	回数	開催日時（日程が変更になる場合があります）	受講料、材料費、備考
1 ジャイロキネシス® 前期 ～イスに座って動くヨガ～ ジャイロキネシス®認定トレーナー 高木 裕子さん	第1、3火曜日 13:30～15:00	25	イスに座って行います。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鍛えます。	9	4/16 5/7 5/21 6/4 6/18 7/2 7/16 8/6 8/20	・受講料900円 後期は改めて募集します
2 午後のゆったりヨガ 前期 ヨガ・ピラティス講師 村山 陽子さん	第2、4月曜日 13:30～15:00	25	ゆったりとした呼吸に合わせて無理なく身体を動かす優しいヨガです。身体が硬いと感じている方も安心してご参加ください、気持ちもすっきりします。	9	4/22 5/13 5/27 6/10 6/24 7/8 7/22 8/26 9/9	・受講料900円 後期は改めて募集します
3 ディスコde体操 ナチュラルムーブメント3・2・1 武井 敏子さん	第2、4水曜日 13:00～14:30	30	ラジオ体操第1、第3で始まり、ディスコミュージックに合わせて楽しく体を動かします。美しい姿勢と転倒しない体づくりをしましょう。	18	4/24 5/8 5/22 6/12 6/26 7/10 8/28 9/11 9/25 10/9 10/23 11/13 12/11 12/25 1/8 1/22 2/12 2/26	・受講料1,800円
4 70歳からのイス体操 長野市スポーツ教室指導員 深谷 さよ子さん	第2、4火曜日 9:30～11:00	25	運動に自信のない方も大丈夫。イスに座って、脳トレや筋トレ、ストレッチなどを行います。無理なく楽しく運動しましょう。	18	4/23 5/14 5/28 6/11 6/25 7/9 7/23 8/27 9/10 9/24 10/8 10/22 11/12 11/26 12/10 1/14 1/28 2/25	・受講料1,800円
5 男性の健康体操 フィットネスサポートセンター 三浦 弘さん	第1、3(5)月曜日 13:30～15:00	25	男性同士、気兼ねなく運動しましょう。毎年人気の講座です。	18	4/15 5/20 6/3 6/17 7/1 7/29 8/5 8/19 9/2 10/7 10/21 11/18 12/2 12/16 1/6 1/20 2/3 2/17	・受講料1,800円
6 男の筋活！～健康寿命を延ばそう～ ワークアウトパートナー 井上 大雅さん	第1、3水曜日 13:15～14:45	25	筋力強化は痛みの予防や改善、転倒予防、うつ予防にもなります。みんなで楽しく筋活しましょう。	18	4/17 5/15 6/5 6/19 7/3 7/17 8/7 8/21 9/4 9/18 10/2 10/16 11/6 11/20 12/4 12/18 1/15 2/5	・受講料1,800円
7 NEW! お手軽メンズクッキング 栄養士 岡村 恵美子さん	第3火曜日 10:00～13:00	12	その日家に帰ってすぐに作れるような簡単なメニューを揃えました。初心者向きのおいしいごはんをマスターしましょう。	4	4/16 5/21 6/18 7/16	・受講料400円 ・材料費2,500円
8 NEW! 書きためた日記の活用術 「わが家の年表」と「10大ニュース」を作しましょう 自分史コーディネーター 細川 順子さん	第3木曜日 13:30～15:30	10	長年書きためた日記帳は家族史の一級資料！子や孫につなげられることは必ずあるはず…この機会に活用しましょう！手帳にちょっとメモしたもので大丈夫です。	6	4/18 5/16 6/20 7/18 9/19 10/17	・受講料600円 ・教材費500円 (他に実費がかかります)
9 暮らしを彩る陶芸 工房八郎衛門主宰 市川 一子さん	第2木曜日 13:30～15:30	15	普段使いのマグカップや一輪さしなど作ってみませんか？丁寧に楽しい指導で、初めてでも素敵に仕上がります。	8	5/9 6/13 7/11 8/8 9/12 10/10 11/14 12/12	・受講料800円 ・教材費 1回につき1,000円
10 つるしかざりを作ろう 手仕事サロンフラワー	第2、4金曜日 9:30～11:30	10	古布を使ってお花やお野菜、動物など、かわいいつるしかざりを作ります。	15	5/10 5/24 6/14 6/28 7/12 8/9 8/23 9/13 9/27 10/25 11/8 11/22 12/13 1/10 2/14	・受講料1,500円 ・材料費1,000円程度 ※他に実費がかかる場合があります
11 歌って！ハモって！プリランテ！ 声楽家 上村 まり子さん	第1、3木曜日 10:00～11:30	25	唱歌と童謡や懐かしのポップス、外国のスタンダードな名曲などを楽しく歌います。男性の方も大歓迎です。	18	4/18 5/16 6/6 6/20 7/4 7/18 8/1 9/5 9/19 10/3 10/17 11/7 12/5 12/19 1/16 2/6 2/20 3/6	・受講料1,800円 ・教本「歌って！ハモって！愛唱歌」代2,200円

【予告】
「かがやき男塾」
9月から開催
(7月号で募集の予定です)

- ・対象は長野市在住で60歳以上の方です
(4は長野市在住で70歳以上の方です)
- ・5・6・7は男性限定の講座です
- ・初めての方を優先し、抽選の上決定します
- ・都合により、上記開催日程等を変更する場合があります
- ・受講希望者が少ないときは開講できない場合があります

受講料は、講座の開講初日に一括現金でお支払いください。欠席・退会、中止などの場合も、受講はお返しできません。

●申込受付は3月18日(月)、19日(火)です。
63円の郵便はがき(1講座につき1枚)をご持参の上直接お越しください。

問い合わせ
かがやきひろば三陽 電話 259-2411

年齢制限ありません

幻の「ラジオ体操第3」と

「第1スロージョーン」

を覚えよう!

参加者募集!

より高い効果をねらって!



日時 4月10日(水)
13:00~14:30

場所 かがやきひろば三陽 2階多目的ホール

講師 武井敏子さん(ナチュラルムーブメント321)

対象 市内在住の方

受講料 100円

募集 30名(先着順)

申込 3月14日(木)9:00から

みんな知ってるラジオ体操
より効果を高めるために、ゆっくり丁寧なやり方を習いましょう
あまり知られていない「ラジオ体操第3」も覚えてみませんか?

申込み・問い合わせ かがやきひろば三陽 ☎259-2411



かがやきひろば三陽のブログがあります
左のQRコードからご覧ください

えんがわ三陽 あみあみ

日時 3月13日・27日(水)
10:00~11:30

編める人も編めない人も、みんなで集まって
わいわい好きなものを編んで作りましょう



お気軽にお越しください どなたでもどうぞ ちょこっとボランティア

エコバッグ・エコ封筒づくり

日時 3月11日・25日
4月8日・22日(月)
10:00~11:30



古いカレンダーを使ってバッグや封筒を作ります。作り方も教えてもらえますよ!

不要のカレンダーも受付中です

ぞうきんを縫う会

日時 3月6日
4月3日・17日(水)
10:00~11:30
持ち物 針、ハサミ

デイサービスや高齢者のお宅にお渡しするぞうきんや被災地に送るマツイ棒などを作ります。

タオルの寄付も受付中です