

回覧

太陽の昇る里・・・ かがやきひろば

令和6年4月1日発行

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139号

〒381-0031 長野市大字西尾張部1124-6

TEL026-259-2411 FAX026-259-2477



健康は足元から

わくわく健康ウォーキング

日時：5月10日・24日（金）13:30~15:30

場所：かがやきひろば三陽 2階 多目的ホール

講師：（株）シューマート 霜田清さん・飯田容子さん

対象：市内在住の60歳以上で2回とも参加できる方

定員：20人（先着順）

受講料：200円

申込み：4月15日（月）9:00~



運動靴、ウォーキングボール（ある方）をお持ちください

1日目 自分の足にあった靴の選び方、体のバランスを見てみよう

2日目 正しい靴のはき方でボールを使って、外を歩いてみよう

毎回好評！

花と苗と種の交流会

園芸福祉ボランティアマーガレットのみなさん

日時：5月13日（月）13:00~なくなり次第終了

場所：三陽保健福祉センター西側駐車場

交換する種や苗、いらぬ鉢がある方はお持ちください

※持ち帰り用の入れ物をご持参ください

もらうだけの方も歓迎です

どなたでもどうぞ！

まちを花でいっぱいにしませんか

エコバッグ・封筒づくり・日曜日

4月8日・22日 5月13日・27日 6月10日

10:00~11:30

古いカレンダーでバッグや封筒などを作ります

ぞうきんを縫う会・水曜日

4月3日・17日 5月1日・15日 6月5日・19日

10:00~11:30

デイサービスで使うものや被災地支援のあれこれ作ります

お問い合わせ・お申込み

かがやきひろば三陽

026-259-2411

かがやきひろば三陽 令和6年度 自主グループ メンバー募集！



グループ名	活動内容	活動日	コメント（募集人数）
三棋会	将棋の対局	第1・3(月) 13:00~16:30	藤井〇〇で将棋人気は急上昇。『観る将』から上級者まで歓迎です。（若干名）
さくら会	大正琴	第2・4(月) 13:30~15:30	指先のリハビリ脳トレと一緒に始めてみませんか？初心者大歓迎です。（何人でも）
園芸福祉ボランティア マーガレット	園芸福祉	第2(月) 10:00~12:00	花好きな人が集まって、施設の花壇の手入れや花の交換会などを開催しています。（若干名）
らく雀会	健康マージャン	第2・4(月) 13:00~16:00	ポケ防止認知症予防に健康マージャンに挑戦してみませんか！（若干名/少し経験のある方）
唱歌童謡OB会	唱歌、童謡を歌う	第1(火) 9:30~11:30	日本の大切な唱歌・童謡等を皆で歌い継いで行きましょう。（若干名）
サークル たんぽぽ	絵手紙	第1・3(火) 10:00~12:00	絵手紙を書いてお友達やお孫さんにお便り出しませんか？一緒にやりましょう。（若干名）
健康体操 のんのん会	健康体操	第1・3(火) 13:00~14:30	楽しい雰囲気の中で体操しています。一緒にやりましょう。（5、6人）
ピョンピョン会	健康体操	第1・3(火) 14:40~16:10	先生の指導のもと、健康体操、脳トレ体操で若返りをはかっています。（2、3人）
藤工芸サークル	藤でカバン、小物入れなど作成	第2・4(火) 9:30~11:30	先生の指導のもと、それぞれ作りたいものを作ってみませんか。（3人）
三陽男声合唱団	男声合唱	第2・4(火) 9:30~11:30	声を合わせ楽しく元気に！をモットーにどなたでも気楽に参加できる合唱団を目標にしています。（若干名）
ながの男の 脳鳴倶楽部	バラエティ イベント	第1・3(水) 9:30~11:45	国も認めた脳鳴倶楽部で明るく楽しく面白く社会参加しませんか!!（若干名）
ハワイアンフラ	ハワイアンフラ	第1・3(水) 13:30~15:00	新しいグループです。初心者大歓迎！一緒にやりましょう。脳トレ、フレイル予防にいいですよ。（5、6人）
三陽コーラス	コーラス	第1・3(水) 13:30~15:00	懐かしい曲から最近の曲まで楽しく歌っています。あなたもいかがですか。（若干名）
カラオケ さつき会	カラオケ	第2・4(水) 9:30~11:30	歌の上手・下手は関係ありません。認知症予防のため大声を出して楽しく歌っております。（若干名）
フォーク&ワグ エーデルワイス	フォークワグ・ ワグワグ・民謡	第2・4(水) 13:30~15:30	笑って！踊って！和気あいあいの楽しい！サークルです。（数人）
ギターアソシエ GEN	ギター演奏	第2・4(水) 14:00~16:00	ギター演奏により、一緒に色々なジャンルの音楽に挑戦しましょう。（若干名）
彩の会	水彩画	第2・4(水) 14:00~16:00	大募集！男女問わずお待ちしております。気楽に、初心者大歓迎。（5名）
パロディ・カラオ ケ（パロオケ）	オリジナル 替え歌・作詞	第1・3(木) 9:30~11:15	替え歌は娯楽。面白い歌詞を楽しく笑いながらカラオケで歌います。（5、6人）
ヨガにここにこ会	ヨガ	第2・4(金) 9:00~11:00	やさしいヨガをご一緒に始めてみませんか？お待ちしております。（若干名）
三陽ハーモニカ	ハーモニカ	第2・4(金) 9:30~11:30	昔懐かしいハーモニカを吹いてみましょう。教室の雰囲気は最高です。（4、5人）

※対象は長野市住で60歳以上の方です。
※上記活動日が変更となる場合があります。

問い合わせ かがやきひろば三陽



026-259-2411