

# 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140号  
〒381-0031 長野市大字西尾張部1124-6  
TEL026-259-2411 FAX026-259-2477

## 転倒・骨折予防講座

70歳以上で「最近青信号で横断歩道が渡り切れない」「軽い運動や体操・スポーツなど、週1回以上行っていない」

そんな方に・・・いつまでも自分の足で歩くことをめざして



日時：7/8・7/29・8/5・8/26・9/2・9/9・10/7・10/28・11/11・12/2

月曜日 14:00～15:30

(全10回)

場所：かがやきひろば三陽 1階 機能訓練室

講師：志水 理絵さん（健康運動指導士）

対象：市内在住の70歳以上の人で上記の条件にあてはまる人

定員：20人（先着順ではありません）

受講料：1,000円（100円×10回分）

申込み：6月13日（木）～18日（火）9:00～16:00（平日のみ）

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

かがやきひろば三陽のブログをチェック！

かがやきひろば三陽のブログが見られます  
QRコードをスマートフォンで読み取ってください



お問い合わせ・お申込み

かがやきひろば三陽

026-259-2411

# ラベンダースティック作り

時：6月24日(月) 10:00~12:00

場所：かがやきひろば三陽 2階 作業室

講師：園芸福祉ボランティア「マーガレット」の皆さん

対象：市内在住の方どなたでも

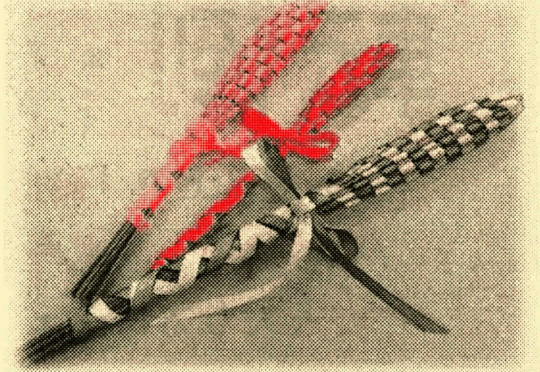
定員：12人(先着順)

受講料：100円 材料費：200円

持ち物：ハサミ

申し込み：6月17日(月) 9:00から

年齢制限  
あり  
お申し込み



~午後のひととき~  
ものづくりサロン

## クラフト粘土でブローチ作り

とき：6月17日(月) 13:30~15:00

場所：かがやきひろば三陽 2階 作業室

対象：市内在住の方どなたでも

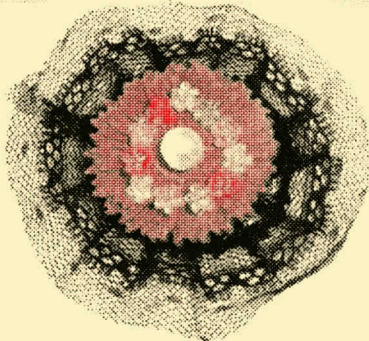
定員：12人(先着順)

材料費：100円

持ち物：壊れたアクセサリー、リボン(ある方)

申し込み：6月10日(月) 9:00から

クラフト粘土を使って  
素敵なブローチを作り  
ましょう。つけなくな  
ったアクセサリーも生  
かせますよ



## 施設の草取りをしていただきました



園芸福祉ボランティア「マーガレット」の皆さんに草取りをしていただきました。これからきれいな花が咲いてくるように整えていただきありがとうございます。



### ちょこっとボランティア

エコバッグ・封筒づくり

6月10日・7月8日・29日

月曜日 10:00~11:30

ぞうきんを縫う会

6月5日・19日・7月3日

水曜日 10:00~11:30

### 縁側三陽

あみあみ

6月12日・26日・7月10日

水曜日 10:00~11:30