

編集・発行 かがやきひろば三陽（三陽老人福祉センター） 第141号
〒381-0031 長野市大字西尾張部1124-6
TEL026-259-2411 FAX026-259-2477



小学生のみんな かがやきひろば三陽へ遊びに来てね!

夏休み子ども体験教室



かがやきひろば三陽で活躍するグループの皆さんが、夏休み子ども体験教室を開きます。いろいろな人と会って、ふだんできないことにチャレンジしてみましょう!

むいさいがを描こう 定員10人

7月24日(水) 14:00~16:00

対象: 1~6年生

学校で使う絵具でしょうずに
絵を描くコツを教えてください

持ち物: 描いてみたい物・絵具セット・えんぴつ



しばかりくんを作ろう 定員10人

7月26日(金) 9:30~12:00

対象: 1~6年生

しばかり君の頭
から芝が育ちます。

持ち物: 500ml ペットボトル
はさみ

材料費: 100円



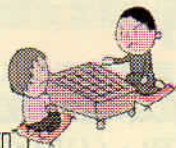
将棋を指そう! 定員15人

7月29日(月) 13:00~16:00

対象: 1~6年生

今、大ブームの将棋。
ルールを覚えて対局しよう!

超初心者、これから覚えたい人大歓迎!



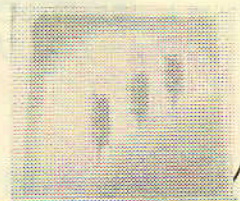
簡単に描けるパステルアート 定員12人

7月30日(火) 10:00~11:30

対象: 4~6年生

パステルで絵を描いてみよう
持ち物: 汚れてもいいタオル
ビニール袋

材料費: 200円



フライパンでパン作り 定員12人

7月31日(水) 10:00~12:00

対象: 1~6年生

フライパンでパンを作っちゃおう!
好きな具が選べるよ

持ち物: エプロン・三角巾
手ぬぐい・タオル
持ち帰り袋

材料費: 300円



フォークダンスをおどりましょう 定員10人

7月31日(水) 13:30~15:30

対象: 1~6年生

音楽に合わせてみんなで
楽しくおどりましょう!

持ち物: くつした



中も見えてね →

ペットボトルランタン 定員12人

8月1日(木) 13:30~15:30

対象：1~6年生
ペットボトルで世界に一つだけのランタンを作りましょう

材料費：150円

持ち物：500mlペットボトル、セロテープ



空手体験 定員20人

8月2日(金) 9:30~11:30

対象：1~6年生
空手を体験してみませんか？
この機会にやってみよう

持ち物：動きやすい服装・タオル

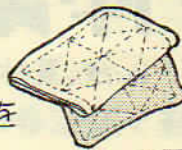


ぞうきんを作っちゃおう 定員10人

8月5日(月) 10:00~11:30

対象：4~6年生
休み明けに学校へもっていくぞうきんを自分で作っちゃおう！

持ち物：うすいタオル・針と糸・はさみ



絵手紙を出そう 定員6人

8月6日(火) 10:00~12:00

対象：1~6年生
果物や野菜などをハガキに描いて絵手紙を送りましょう

材料費：100円



フラダンスに挑戦 定員5人

8月7日(水) 13:30~15:00

対象：1~6年生
フラダンスを踊ってみませんか？
この機会に体験どうぞ



一緒に歌おう！ 定員10人

8月8日(木) 13:30~15:00

対象：4~6年生
「地球星歌」「グリーングリーン」
他と一緒にコーラスします



参加費無料 (材料費がかかるものがあります)

会場：かがやきひろば三陽
(三陽保健福祉センター内)

《体験教室協力グループ、ボランティアのみなさん》

彩の会(水彩画)、若林きぬ子さん、三棋会(将棋)、佐藤洋子さん(パステルアート準インストラクター)、篠原静江さん、フォーク&レクダンスエーテルワイス、巨みどりさん、関幸彦さん、和の会(着物リフォーム)、サークルたんぼぼ(絵手紙)、フラ・ティアレ(ハワイアンフラ)、コーロ・プリランテ

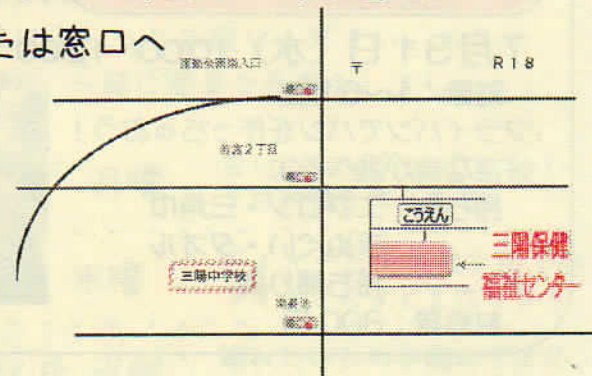
申し込み 7月8日(月) から 7月19日(金) (先着順)

9時~16時(平日のみ) 電話または窓口へ

参加できる人：長野市内の小学生

低学年の方は必ず保護者にご参加ください

- *いくつでも申し込みできます。
- *材料費のかかる教室があります。
- *希望者が少ない教室は開催できない場合があります。
- *水分補給用の飲み物をお持ちください



〒381-0031 長野市大字西尾張部 1124-6

募集!

9月始まり

かがやき男塾

日時 第1・第3火曜日

13:30~15:30 (午前中の日もあります)

場所 かがやきひろば三陽

対象 市内在住で60歳以上の男性

定員 20人(先着順)

受講料 1,100円

申込み 7/18(木) 9:00~

新しいことをやってみよう!
行ってみよう!学んでみよう!
いろいろな体験を通して居場所
や、やりたいことを見つけたり、
仲間づくりしませんか

1	9/17	13:30~15:30	開講式 はじめまして!(オリエンテーション ワークショップ)
2	10/1	13:30~15:30	活動を記録しよう(住民ディレクター)
3	10/15	13:30~15:30	新たな発見も…善光寺界隈を楽しもう (外に出ます)
4	11/5	13:30~15:30	室内ペタンクに挑戦
5	11/19	13:30~15:30	遺跡発掘調査でわかること 遺跡ロマンを感じよう
6	12/3	13:30~15:30	清泉女学院出張講座 笑顔で築く信頼関係
7	12/17	9:30~13:00	菌活!きのこの料理を作って食べよう・ホクト (午前中)
8	1/7	13:30~15:30	包括?ケアマネ?施設?これからは備えよう
9	1/21	10:00~12:00	懐かしいレコードを聴きながらコーヒーに舌鼓(午前中)
10	2/4	13:30~15:30	調整中(パネルディスカッション「オレの出番」)
11	2/18	13:30~15:30	活動の記録をみんなで見よう! まとめ

※予定は変更になる場合があります

【申込・お問合せ】 かがやきひろば三陽 ☎259-2411

介護者のつどい



9月5日(木)



13:30~15:30

参加費 100円



コーヒー豆自家焙煎店
「ジオグラフィー」の
入れたてコーヒーをい
ただきながら、ゆった
りお話しませんか

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
不安に感じていること、知りたいと思うこと、
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、いろいろな
ご質問にも三陽デイサービスの所長と
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内）

対象 市内在住で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 9月4日(水)まで（平日9時~16時）

ちよこっとボランティア

時間 10:00~11:30

どなたでもお気軽にどうぞ。「今日は都合がいい
な」という日にふらっとお越しください。おしゃ
べりをしながら、一緒に簡単な作業をしましょう。

エコバッグ・封筒づくり 7月8日・29日・8月26日 月曜

古いカレンダーでエコバ
ッグや封筒を作ります

ぞうきんを縫う会 7月3日・17日・8月7日 水曜

デイサービスや被災地で使
うぞうきんなどを作ります

あみあみ 7月10日・24日・8月28日 水曜

編みたいものを編んでます。
教えたり、教わったり…