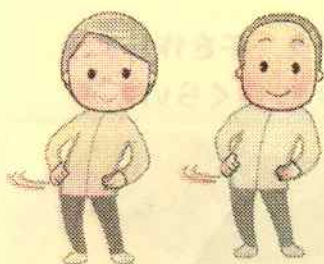


かがやきひろば三陽だより

編集・発行 かがやきひろば三陽（三陽老人福祉センター） 第154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

日時 水曜日 14:00~15:30

11/12 11/26 12/10 12/24 1/14 1/28 2/4

2/18 2/25 3/4 《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歳以上の方で

○青信号で横断歩道を渡りきることが難しくなってきた人

○軽い運動や体操、スポーツなどを週1回以上行っていない人

定員 20人

受講料 1,000円（100円×10回分）

持ち物 運動のできる服装、飲み物、ヨガマット（またはバスタオル）

申込み 10月15日（水）～21日（火）9:00～16:00（平日のみ）

85円の郵便はがきをお持ちのうえ、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



メンズフツキンぐ（全3回）

日時：11月18日、12月16日、1月20日

火曜日 10:00~13:00

場所：かがやきひろば三陽 2階 栄養指導室

講師：岡村恵美子さん（栄養士）

対象：市内在住で60歳以上の男性

定員：10人（先着順）

受講料：300円 材料費：2,000円

申込み：10月10日（金）9時～（電話又は窓口で）



陶芸体験 干支の午

日時：10月31日（金）

13:30~15:30

場所：かがやきひろば三陽 2階 作業室

講師：市川一子さん（工房八郎右衛門主宰）

対象：市内在住で60歳以上の方

定員：15人（先着順）

参加費：600円（材料費含む）

申込み：10月16日（木）9時～（電話又は窓口で）

来年の干支、午を作ります
だいたい15cmくらいです



お問い合わせ・お申込み

かがやきひろば三陽

TEL 259-2411



クリスマス の

ミニリボンリース

12月1日（月）13:30~15:30

かがやきひろば三陽 2階 作業室

講師：高木裕子さん（pokokceri 認定校リボンリース講師）

対象：市内在住で60歳以上の方

定員：15人（先着順）

参加費：2,100円（材料費含む）

申込み：10月23日（木）9時～（電話又は窓口で）



ちょこっとボランティア

エコバッグ封筒作り

古いカレンダーで封筒や
バッグを作ります

10月27日・11月10日

月曜日 10:00~11:30

ぞうきんを縫う会

寄付でもらったタオルで
ぞうきんを縫います

10月1日・11月5日・19日

水曜日 10:00~11:30

えんがわ三陽あみあみ

寄付でもらった毛糸で好
きなものを編みます

10月8日・22日・11月12日・26日

水曜日 10:00~11:30