

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155号
〒381-0031 長野市大字西尾張部1124-6
TEL026-259-2411 FAX026-259-2477



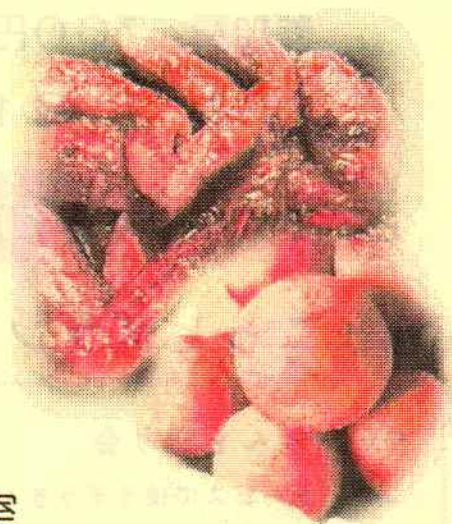
Shizue のおしゃべりクッキング

手軽にヘルシークリスマス料理

11月28日（金）10:00～13:00



リーズナブルな手羽中とヘルシー
なおからを使ったクリスマス料
理、かわいく映えるデザートも作
りますよ



場 所：かがやきひろば三陽 2階 栄養指導室

講 師：篠原静江さん（食育インストラクター）

対 象：市内在住の方（年齢制限ありません）

定 員：20人（先着順）

参加費：1,100円（材料費込み）

持ち物：エプロン、三角巾、手ぬぐい（食器拭き用）、タオル

申込み：11月13日（木）9:00～（電話または窓口で）

水引でお正月飾り (全2回)

お正月のお飾りを手作りしませんか

水引で鶴と松を作ります

日時 11月25日・12月9日(火)

13:30~15:30

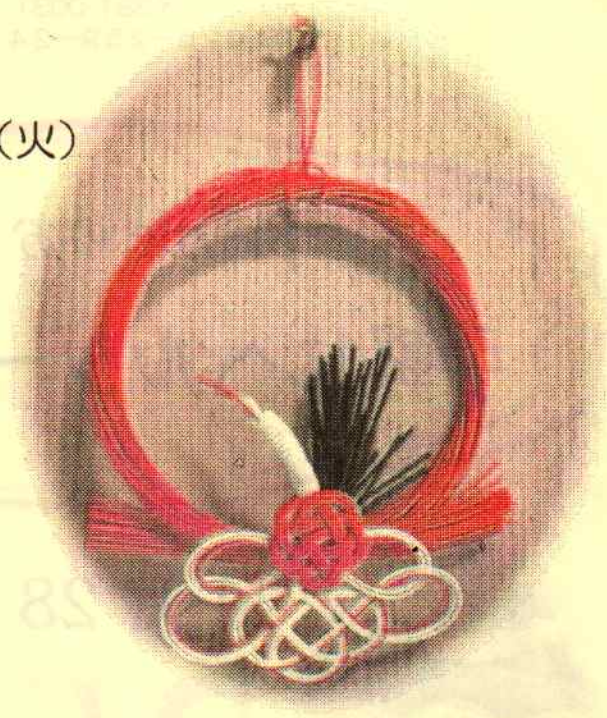
場所 かがやきひろば三陽
2階作業室

対象 市内在住の60歳以上で
2回とも参加できる方

定員 10人(先着順)

参加費 700円(材料費込み)

申込み 11月14日(金) 9:00~



直径 約12cm

【申込・問合わせ】 かがやきひろば三陽 259-2411

ちょこっとボランティア

どなたでも手ぶらでどうぞ、お申し込みはいりません

♥ぞうきんを縫う会

デイサービスで使うぞうきんなどを縫います

11月5日・19日・12月3日・17日

水曜日 10:00~11:30

♥エコバッグ・エコ封筒づくり

古いカレンダーでエコバッグや封筒を作ります

11月10日・12月8日・22日

月曜日 10:00~11:30

♥縁側あみあみ

寄付でいただいた毛糸で好きなものを編みます

11月12日・26日・12月10日・24日

水曜日 10:00~11:30



かがやきひろば三陽の
ブログがあります。
右の二次元コードから
ご覧ください