

# 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156号  
〒381-0031 長野市大字西尾張部1124-6  
TEL026-259-2411 FAX026-259-2477



## 生きがいきづくり講座 体験会

来年度、講座を受けてみようとお考えの方に向けて体験会を開催します

対 象：市内在住の60歳以上でその講座を受講したことがない方

参加費：各100円

| 講 座 名                     | 日 時                             | 定員  | 内 容                            |
|---------------------------|---------------------------------|-----|--------------------------------|
| 男性の健康体操                   | 1/5 又は 1/19 (月)<br>13:30~15:00  | 各5人 | 健康長寿を目標に、元気に楽しく体操します（男性限定）     |
| 男の筋活                      | 1/7 又は 1/21 (水)<br>13:15~14:45  | 各5人 | 痛みの予防や心身元気に過ごせるように筋力強化（男性限定）   |
| ディスコ de 体操                | 1/14 又は 1/28 (水)<br>13:00~14:30 | 各5人 | ディスコダンスにラジオ体操<br>楽しく元気に体を動かします |
| ジャイロキネシス®<br>～イスに座って動くヨガ～ | 1/26 (月)<br>9:30~11:00          | 25人 | イスに座って行います<br>運動が苦手な人にお勧め      |

申込み：12月18日（木）9:00～ 電話または窓口で

※ジャイロキネシス®以外は、今年度の受講生の方と一緒にいきます

【申込・問合わせ】 かがやきひろば三陽

TEL259-2411

### 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

12月3日・17日・1月7日・21日

2月4日・18日・3月4日・18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

12月8日・22日・1月26日

2月9日・3月9日・30日

月曜日 10:00～11:30



# クリスマスコンサート In 三陽

12月25日(木) 14:00~15:00

出演 東和田音楽部イースト

申込み不要

どなたでもお越しください

参加無料です

ラテン

クリスマスを素敵な  
演奏を聴きながら過  
ごしませんか

ボサノバ

ディスコタイム

ジャズ

場所 かがやきひろば三陽2階多目的ホール

(三陽保健福祉センター内)

【申込・問い合わせ】 かがやきひろば三陽 259-2411

ものづくりサロン

アールグレイ香る

リンゴとオレンジのマーマレード

地元産のりんごを使って  
栄養満点のジャムを作ませんか  
こだわりのレシピで  
おいしく食べて健康に!

日時 令和8年1月7日(金) 10:00~12:00

場所 かがやきひろば三陽 2階栄養指導室

募集 20人 (先着順)

材料費 700円

持ち物: エプロン・三角巾・タオル・手ぬぐい

申込み 12月17日(水) 9時から(電話または窓口で)



「ドルメイン world マーマレード  
アワード&フェスティバル日本大  
会」ミックスマーマレード佳作