

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） 157号
 〒381-0031 長野市大字西尾張部1124-6
 TEL026-259-2411 FAX026-259-2477

令和8年度 生きがいづくり講座 受講生募集のお知らせ

お申し込み・・・直接かがやきひろば三陽にお越しください

◆受付日 3月16日（月）・17日（火）

◆時間 9：00～16：00

◆場所 かがやきひろば三陽（三陽保健福祉センター内）

◆持ち物 85円郵便はがき（1講座につき1枚ご用意ください）

◆対象者 長野市在住で60歳以上の方（初めての方優先です）

◆受講料 1回につき100円

・受講料は初回に開催回数分を一括で納入してください。

・受講料の返金はできません

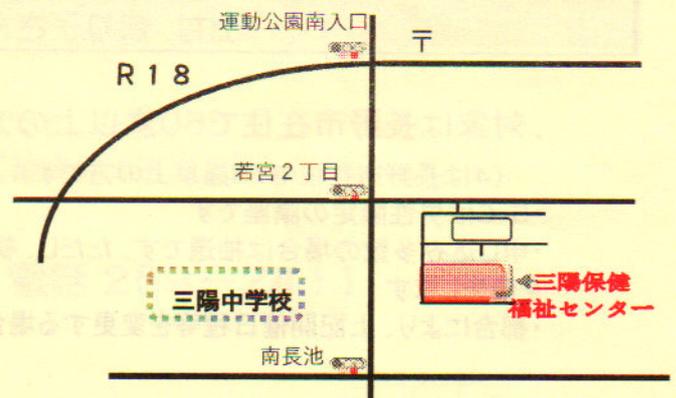
（主催者や講師都合により中止となった場合は返金します）。

*申込者多数の場合は抽選です。ただし、初めて受講する人を優先します。

抽選結果はお持ちいただいたはがきにてお知らせいたします。

講座の内容など、詳しくは中面をご覧ください。

かがやきひろば三陽周辺図



【お問い合わせ】

かがやきひろば三陽（三陽老人福祉センター）

259-2411

令和8年度

かがやきひろば三陽

生きがいくり講座

	講座・講師名	開催曜日・時間	募集人数	内容	回数	開催日時（日程が変更になる場合があります）	受講料、材料費、備考
1	ジャイロキネシス®春から ～イスに座って動くヨガ～ ジャイロキネシス®認定トレーナー 高木 裕子さん	第1、3火曜日 13:30～15:00	25	イスに座って行きます。体のバランスを整えたい方、運動が苦手な方にお勧めです。体に負担をかけることなく体幹を鍛えます。	9	4/21 5/19 6/2 6/16 7/7 7/21 8/4 8/18 9/1 秋から始まる講座は、ひろばだよ8月号で募集の予定です	・受講料900円
2	午後のゆったりヨガ 春から ヨガ・ピラティス講師 村山 陽子さん	第2、4月曜日 13:30～15:00	25	ゆったりとした呼吸に合わせて無理なく身体を動かす優しいヨガです。身体が硬いと感じている方も安心してご参加ください、気持ちもすっきりします。	9	4/13 5/11 5/25 6/8 6/22 7/13 7/27 8/10 8/24 秋から始まる講座は、ひろばだよ8月号で募集の予定です	・受講料900円
3	ディスコde体操 ナチュラルムーブメント3・2・1 武井 敏子さん	第2、4水曜日 13:15～14:45	25	ラジオ体操第1、第3で始まり、ディスコミュージックにのって楽しく体を動かします。美しい姿勢と転倒しない体づくりをしましょう。	18	4/22 5/13 5/27 6/10 6/24 7/8 7/22 8/26 9/9 10/14 10/28 11/11 11/25 12/9 12/23 1/13 1/27 2/10	・受講料1,800円
4	75歳からのイス体操 長野市スポーツ教室指導員 深谷 さよ子さん	第2、4火曜日 9:30～11:00	25	運動に自信のない方も大丈夫。イスに座って脳トレや筋トレ、ストレッチなどを行います。無理なく楽しく運動しましょう。	18	4/14 5/12 5/26 6/9 6/23 7/14 7/28 8/25 9/8 10/13 10/27 11/10 12/8 12/2 1/12 1/26 2/9 3/9	・受講料1,800円
5	男性の健康体操 フィットネスサポートセンター 三浦 弘さん	第1、3(5)月曜日 13:30～15:00	25	男性同士、気兼ねなく運動しましょう。三浦先生のリードで楽しく元気に！毎年人気の講座です。	18	4/20 5/18 6/1 6/15 7/5 8/3 8/17 9/7 10/5 10/19 11/2 11/16 12/7 12/1 1/18 2/1 2/15 3/1	・受講料1,800円
6	男の筋活！～健康寿命を延ばそう～ ワークアウトパートナー 井上 大雅さん	第1、3水曜日 13:15～14:45	25	筋力強化は痛みの予防や改善、転倒予防、うつ予防にもなります。みんなで楽しく筋活して健康寿命を延ばしましょう。	18	4/15 5/20 6/3 6/17 7/5 8/5 8/19 9/2 9/16 10/7 10/21 11/4 11/18 12/1 12/16 1/6 1/20 2/3	・受講料1,800円
7	NEW 朗読をたのしむ 元SBCアナウンサー 池田知可子さん	第2、4月曜日 10:00～12:00	20	声を出して気分スッキリ、アンチエイジング効果も期待できます。基本の声の出し方、詩、エッセイ、ベストセラー小説、童話、古典などを読みます。	16	5/11 5/25 6/8 6/22 7/3 7/27 8/10 8/24 9/14 9/28 10/26 11/9 12/14 1/5 2/8 2/22	・受講料1,600円
8	暮らしを彩る陶芸 工房八郎衛門主宰 市川 一子さん	第2木曜日 13:30～15:30	15	普段使いのマグカップや一輪さしなど作ってみませんか？先生が楽しく丁寧に教えてくれます。初めてでも素敵に仕上がりますよ。	8	5/14 6/11 7/9 9/10 10/11 11/12 12/10 1/14	・受講料800円 ・教材費1,000円×8回
9	NEW 楽しい小物づくり 手仕事サロンフラワー	第2、4金曜日 9:30～11:30	10	布を使って小物をいろいろ作ります。	15	5/8 5/22 6/12 6/26 7/1 7/24 8/28 9/11 9/25 10/9 10/23 11/13 11/27 12/1 12/25	・受講料1,500円 ・材料費1,000円(初回)
10	歌って！ハモって！プリランテ！ 声楽家 上村 まり子さん	第1、3木曜日 10:00～11:30	25	唱歌と童謡や懐かしのポップス、外国のスタンダードな名曲などを楽しく歌います。男性の方も大歓迎です。	18	4/16 5/7 5/21 6/4 6/1 7/2 7/16 8/6 8/20 9/3 9/17 10/1 10/15 11/1 11/19 12/3 12/17 1/7	・受講料1,800円 ・教本「歌って！ハモって！愛唱歌」代2,420円

・対象は長野市在住で60歳以上の方です

(4は長野市在住で75歳以上の方です)

- ・5・6は男性限定の講座です
- ・申し込み多数の場合は抽選です。ただし、初めて受講する人を優先します
- ・都合により、上記開催日程等を変更する場合があります

受講料は、講座の初日に一括現金でお支払いください。受講料の返金はできません(主催者や講師都合により中止となった場合は返金します)。

●申込受付は3月16日(月)、7日(火)です。

85円の郵便はがき(1講座につき1枚)をご持参の上直接お越しください。

問い合わせ

かがやきひろば三陽

電話 259-2411



旬をいただく

お花見弁当



- 日時 4月21日(火) 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歳以上の方
参加費 1,000円(受講料100円、材料費900円)
募集 20名(先着順)
申込 3月13日(金) 9:00~ 平日のみ
(電話または窓口へ)

申込み・問い合わせ 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

3月4日・18日・4月1日・15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
上の二次元コードからご覧
ください

♥ 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

3月9日・30日・4月13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

3月11日・25日・4月8日・22日

水曜日 10:00~11:30