

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158号

〒381-0031 長野市大字西尾張部1124-6

TEL026-259-2411 FAX026-259-2477

花と苗と種の交流会

苗や種を差し上げます

園芸福祉ボランティアマーガレットのみなさん

日時：**5月7日（木）13:30~** なくなり次第終了

場所：三陽保健福祉センター西側駐車場



交換する種や苗などある方はお持ちください。
鉢は使えるものを
きれいに洗って
お持ちください。



鉢などをお持ちいただく時は、直接お渡しください

お問い合わせ・お申込み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 申込不要です

♥ 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

4月1日・15日・5月20日・6月3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

4月13日・5月11日・25日・6月8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

4月8日・22日・5月13日・27日

水曜日 10:00~11:30

かがやきひろば三陽 令和8年度 自主グループ メンバー募集!

自分たちで運営するグループのみなさんが、楽しく活動しています。
 あなたも仲間に入りませんか 興味があれば、一度見学してみてください。
 お気軽にどうぞ

グループ名	活動内容	活動日	コメント (募集人数)
和の会	着物リフォーム	第1・3(月) 10:00~12:00	タンスに眠っている着物や帯を服やバッグに再利用しませんか? (若干名)
晴れの会	書道	第1・3(月) 9:30~11:00	中村静月先生のご指導で楽しく書道を学びませんか。(若干名)
三棋会	将棋の対局	第1・3(月) 13:30~16:00	藤井〇〇で将棋人気は急上昇。『観る将』から上級者まで歓迎です。(若干名)
さくら会	大正琴	第2・4(月) 13:30~15:30	指先のリハビリ脳トレと一緒に始めてみませんか? 初心者大歓迎です。(若干名)
唱歌童謡 OB 会	唱歌、童謡を歌う	第1(火) 9:30~11:30	日本の唱歌・童謡をみんなで歌い継ぎましょう。(3人)
サークル たんぼぼ	絵手紙	第1・3(火) 10:00~12:00	絵手紙を書いてお友達やお孫さんにお便り出しませんか?一緒にやりましょう。(若干名)
健康体操 のんのん会	健康体操	第1・3(火) 13:00~14:30	楽しい雰囲気の中で体操しています。ご一緒にやりましょう。(若干名)
三陽男声合唱団	男声合唱	第2・4(火) 9:30~11:30	声を合わせ楽しく元気に!をモットーにどなたでも気楽に参加できる合唱団を目標にしています。(若干名)
ながの男の 脳鳴倶楽部	バラエティー イベント	第1・3(水) 9:30~11:30	脳カラ、脳スポ、脳雀と、男の料理にボランティア地域参加しませんか(若干名)
フラ・ティアレ	ハワイアンフラ	第1・3(水) 13:30~15:00	初心者大歓迎!一緒に楽しくやりましょう。脳トレ、フレイル予防にいいですよ。(若干名)
三陽コーラス	コーラス	第1・3(水) 13:30~15:00	好きな曲を皆で楽しく歌います。まるで歌声喫茶。参加も適宜です。(若干名)
カラオケ さつき会	カラオケ	第2・4(水) 9:30~11:30	歌の上手・下手は関係ありません。認知症予防のため大声を出して楽しく歌っております。(3~4人)
ギターアソシエ GEN	ギターによる 合奏	第2・4(水) 14:00~16:00	ギター演奏により、一緒に色々なジャンルの音楽に挑戦しましょう。(若干名)
彩の会	水彩画	第2・4(水) 14:00~16:00	大募集!男女問わずお待ちしております。気楽に、初心者大歓迎。(10人)
パロディカラオケ	替え歌の作詞 カラオケで歌う	第2か第4(木) 13:30~15:00	昭和歌謡で自分の替え歌を作りカラオケで楽しく脳トレしませんか。月1回です。(若干名)
三陽ハーモニカ	ハーモニカ	第2・4(金) 9:30~11:30	昔懐かしいハーモニカを吹いてみましょう。教室の雰囲気は最高です。(何人でも)
ヨガにここにこ会	ヨガ	第2・4(金) 9:30~11:00	先生の指導のもと、ゆったりとした動きで無理なく楽しく一緒にしましょう(若干名)

※対象は長野市在住で60歳以上の方です。
 ※上記活動日が変更となる場合があります。

問い合わせ かがやきひろば三陽
 259-2411