太陽の昇る里・・・ かがやきひ・ろ・ば

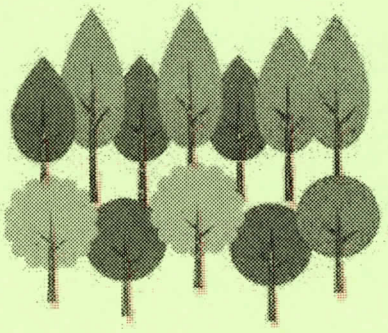
第79号

回覧

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）　発行日：2017.8.1
〒381-0031　長野市大字西尾張部1124−6
TEL026−259−2411　FAX026−259−2477

ノルディックウォーキングをはじめよう…秋



誰でも気軽に楽しめて、ウォーキングをしながら上半身の筋肉もしっかり鍛えるフィットネス、ノルディックウォーキングの入門講座です。

夏から秋へ、季節の移り変わりを感じながら、さっそうと歩いてスタミナアップ＆筋力アップ！

春に続いての開催です。

◆日　時　9/20、10/4、10/18、11/1、11/15　全5回
第1・第3水曜日　9:30～11:30

◆場　所　かがやきひろば三陽鍵盤

◆講　師　清水元雄さん
（日本ノルディックフィットネス協会認定インストラクター）

◆対　象　長野市在住で60歳以上の方

◆定　員　20人（定員を超えた場合は初心者優先の上、抽選とさせていただきます）

◆受講料　500円

◆持ち物　歩きやすい服装、帽子、リュック、水筒、タオル、ポール（ある方）
※ポールの無い方はお貸しします

◆申し込み期間　8月28日～9月1日

募集中

三陽大人塾オープン講座
こころの健康を考える
のんびり生きよう

日　時　8月29日（火）14:00～16:00
場　所　かがやきひろば三陽
講　師　伊藤靖順さん（善光寺大本願布教師）
受講料　100円
対　象　長野市在住の方

申し込み、問い合わせ
いずれも電話または窓口まで
かがやきひろば三陽
259−2411
（9:00～16:00）

講演会開催のお知らせ

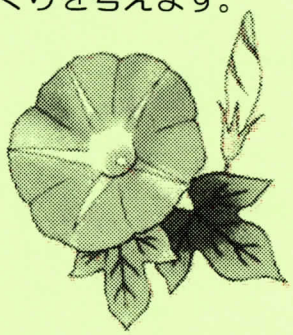
演題　「地域のなかで自分らしく暮らし続けるために」

―だれもが住み慣れた地域で暮らし続けていくためには、どうすれば良いか考えてみませんか？―

講師　池田昌弘さん

NPO 法人　全国コミュニティライフサポートセンター理事長

内容　いつまでも自分らしく暮らし続けることができる地域を創るためには、どのようにしていったら良いのかを、事例をあげながらわかりやすくお話ししていただきます。人と人とが支えあって暮らしていく社会、活力ある地域づくりを考えます。



日時　8月26日（土）14：20～

場所　大豆島総合市民センター　多目的ホール

主催　かがやきひろば三陽

共催　大豆島地区住民自治協議会　　福祉健康部会

＊申し込みはいりません。

＊講演会は「大豆島地区住民福祉大会」の一環で開催し、大会の開会時間は13：30です。

問い合わせ　かがやきひろば三陽　電話　259－2411

最近のかがやきひろば三陽

来館されました

野沢温泉村民生児童委員の皆さまが、視察のため来館されました

消防訓練実施しました

職場体験の三陽中学校2年生の2人も職員と一緒に避難誘導や、消火訓練等を体験しました

ありがとうございました

6月30日、シルバー古牧の皆さま20人が、ボランティアで植木の刈り込みや草取りをしてくださいました。

おかげさまで、センター外回りがすっきりきれいになりました。

予告

園芸福祉ボランティア・マーガレットの皆さんによる、秋の「種苗交換交流会」は10月30日（月）に開催されます。

詳細は9月1日号でお知らせします。