太陽の昇る里・・・　かがやきひ・ろ・ば

回覧　第85号

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：2018.5.1

〒381-0031　長野市大字西尾張部1124−6

TEL026−259−2411　FAX026−259−2477

ものづくりサロン

布ぞうりを作りましょう！

日　時　5月29日（火）
10：00〜16：00
（12:00〜13:00 昼休憩）

場　所　かがやきひろば三陽

参加費　100円（材料費）

講　師　ボランティアグループ ひまわりの会

定　員　長野市在住の方　10人（先着順）

持ち物　布・ハサミ・洗濯バサミ小2
昼食・飲み物

申し込み　5月8日（火）〜

涼しくて、肌触りが良くて、気持ちいい！
夏の必須アイテム布ぞうりを手作りしてみませんか？

布について
布は浴衣1着分、シーツ又は布団カバー1枚分を巾6cmくらいに切ってお持ち下さい。
詳細はお問い合わせください。

申し込み不要、どなたでもご参加いただける

おんがくさろん
みんなで歌おう！

楽し（歌おう！

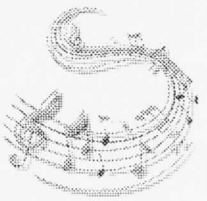
なつかしい歌を一緒に歌いましょう。

日　時　5月31日（木）14:00〜15:00

場　所　かがやきひろば三陽

歌　上村　まり子さん

参加費　100円



歌ったあとは・・・

カフェボラ善の
淹れたてコーヒー

ちょこっとボランティア

＊ぞうきんを縫う会
ウエスや足ふきマットを作ります。
日　時　第1、第3（水）10:00〜12:00
5/2、5/16、6/6、6/20、7/4
持ち物　針、ハサミ

＊エコバッグづくり
不要のカレンダーを使います。
日　時　5/28、6/25、7/30（月）
10:00〜12:00

申し込み、問い合わせ
いずれも電話もしくは窓口まで
かがやきひろば三陽
026−259−2411
（9:00〜16:00）

平成30年度　自主グループ　会員募集のご案内

グループ名	活動内容	活動日	コメント（募集人数）
さくら会	大正琴	第2・4(月) 13:30～16:00	ハーモニーを楽しんでおります。皆さんぜひ仲間になってください。（若干名）
青い鳥	傾聴ﾎﾞﾗﾝﾃｨｱ	第3(火) 10:00～12:00	高齢者の方々から学ぶことが沢山有り、楽しいサークルです。（若干名）
唱歌童謡OB会	歌	第1(火) 9:30～11:30	日本の貴重な音楽文化の唱歌・童謡等を皆で楽しく歌っています。（10～15人）
ピョンピョン会	健康体操	第1・3(火) 14:40～16:10	みんなで楽しく体を動かしましょう。脳トレも。（5人）
のんのん会	健康体操	第1・3(火) 13:00～14:30	和気あいあいと楽しい雰囲気の中で運動しています。（5～6人）
ヨガにこにこ会	ヨガ	第2・4(火) 9:30～11:30	やさしいヨガをご一緒に始めてみませんか？お待ちしています。（7～8人）
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。（10人）
エーデルワイス	ﾌｫｰｸ・ﾚｸﾘｴｰｼｮﾝﾀﾞﾝｽ、民踊他	第1・3(水) 13:30～15:30	コロブチカ、あざみの歌、東京音頭他、昭和の時代に戻って楽しく踊っています。（数人）
三棋会	将　棋	第1・3(水) 13:00～16:00	将棋で一番、本気指し！（5人）
三陽コーラス	合　唱	第1・3(水) 13:30～15:30	懐かしい曲から最近の曲まで楽しく歌っています。ご一緒にいかがですか！！（多数）
彩の会	水彩画	第2・4(水) 14:00～16:00	水彩画を通じて皆仲良く楽しんでいます。初心者大歓迎です。（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。（5人）
ｷﾞﾀｰｱﾝｻﾝﾌﾞﾙ GEN	ギター合奏	第2・4(水) 14:30～16:45	ギター合奏により、一緒に色々なジャンルの音楽に挑戦しましょう。（経験者・若干名）
あすなろ会	ちぎり絵	第1・3(木) 9:30～12:00	手先を使って作製するので、頭の体操にもなります。ぜひご一緒に。（若干名）
山陽ハーモニカ	ハーモニカ	第1・3(木) 13:30～15:30	懐かしい童謡・歌謡曲などを一緒に吹きませんか。初心者大歓迎です。(多数)
三陽太極拳	太極拳	第2・4(金) 13:30～15:30	ゆっくりゆったり体を動かしてバランス感覚をやしないます。（24式経験者・若干名）
ハーモニカ三陽	ハーモニカ	第1・3(金) 9:30～11:30	なごやかな雰囲気の中で10年目の活動に入ります。初心者大歓迎。（若干名）
折り鶴の会	折り紙	第1・3(金) 9:30～12:00	指を使って脳トレを！楽しい仲間と折り紙の魅力に触れてみませんか。（若干名）
歌謡ふたば会	カラオケ	第1・3(金) 13:30～15:30	歌の好きな仲間を募っています。歌ってリフレッシュしてみませんか？（数人）
三陽れんげの会	実用書道	第2・4(金) 9:30～11:30	初心の方でも肩のこらない実用書道の教室です。氏名、のし紙、手紙の書き方等を学びます。（10人）

※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

０２６－２５９－２４１１（9：00～16：00）