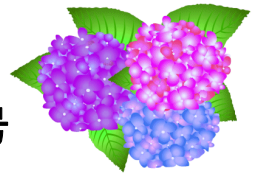


平成28年度

プラザだより

6月号



発行 旭ヶ丘ふれあいプラザ

026-246-3783

Email: c-asahigaoka@city.suzaka.nagano.jp

第7ブロック人口(28年5月)

男 1,713人(+10人) 女 1,967人(-10人) 世帯数 1,407戸(-2戸)

平成28年度地域づくり推進委員会

5月13日(金)第1回地域づくり推進委員会が開催されました。規約に基づき、下記の役員を選出されました。事業計画、予算が承認され、今年度の地域づくり推進委員会がスタートしました。

会長 区長会第7ブロック会長 宮川忠久様 監事 旭ヶ丘町区長 富田民雄様

副会長会計 第7ブロック公民分館長 滝澤雄一様 監事 旭ヶ丘町分館長 西原 豊様

また、5月2日(月)には、地域づくり推進プロジェクト全体会議が行われ、事業報告や今年度の活動計画等の会議を行いました。

おでかけ健康教室 in 旭ヶ丘ふれあいプラザ



5月13日(金) 定員25名の参加者の中には、30分以上早くきて待っていらっしゃる方もいるほど大人気の三浦弘先生をお招きして、大人のラジオ体操&脳トレ教室が行われました。三



浦先生の楽しいトークと、ムキムキな筋肉に魅了され皆さん目がキラキラ、お顔もニコニコでした。ポイントは笑顔でオヘソを引っ込めること、そしてラジオ体操は以前と現在では考え方が変わってきていて、無理な動きの時には、手で補助をすることや、首は決してそらさずにあごを引いて頸椎を痛めないようにする等教えていただきました。皆さん一生懸命取り組んでいらっしゃいました。教室終了後、お忙しい先生のスケジュールを早速抑えさせていただきました。次回は12月20日(火)に来て下さるようです。おたのしみに(^_^)!

すこやかふれあい広場

随時会員募集中



5/10 新緑のプラザ周辺を、家々や花・草・木を鑑賞しながらゆっくりと歩くウォーキングを楽しみました。11日には北旭ヶ丘保育園の年長さんが雨の中、傘をさしてプラザまで挨拶に来てくれました。雨にも負けずすこやかさんがビックリするほど元気いっぱい大きな声で、こいのぼりやかえるのうた等を歌ってくれて、皆さん大喜びでした。

今月の料理は、普段家で作る事のないイタリアンに挑戦しました。ピザには季節野菜のアスパラなどをたっぷりのせてオープンで焼き上げ、トマトベースのミネストローネ(野菜スープ)も作り、心もお腹も満足でした。



初心者向け

キーボード講座

締切は6/3(金)

講師 佐藤 里美先生

日時 平成28年6月7日(火)・14日(火)・21日(火) 午後1:30~2:30

場所 旭ヶ丘ふれあいプラザ 多目的ホール

キーボードはプラザで用意しますが、ご持参いただいてもけっこうです。


氏 名	役 職
宮川 忠久 (会長)	北旭ヶ丘町自治会長 (第7ブロック区長会長)
富田 民雄	旭ヶ丘町区長
梅松 勲	松川町区長
山崎 眞	光ヶ丘ニュータウン区長
滝澤 雄一 (副会長)	光ヶ丘ニュータウン分館長 (第7ブロック分館長会長)
西原 豊	旭ヶ丘町分館長
小林 伸子	北旭ヶ丘町分館長
土屋 茂	松川町分館長
池内 晴治	旭ヶ丘町旭寿会会長
西村 直利	北旭ヶ丘町福寿会会長
藤岡 隆章	旭ヶ丘小学校 P T A 会長
東海林文字子	地域づくり推進プロジェクト副代表
花岡 昭男	人権教育推進員
湯本 和子	旭ヶ丘小学校長
和久井 弘	地区民生児童委員地区代表
田原 恵子	地区保健補導員代表
湯本 理恵	生涯学習推進委員

川まつり 松川河川敷にて

日時 平成28年6月5日(日)
午前9時～

クラフト おいしい広場
ウォークラリー あそびの広場

四ヶ町ふれあい市同時開催



**おでかけパソコン
デジカメ&ムービー**
写真整理&動画

平成28年6月27日(月)・28日(火)・29日(水)・30日(木)
午後2:00～4:00

旭ヶ丘ふれあいプラザ 研修室

お申し込みはプラザまで (246-3783)



防災気象情報の活用講座

警報・注意報・気象情報 大雨(土砂災害)洪水 風の強さと吹き方
台風 急な強い雨と竜巻 「特別警報」 大雪、雪崩 等々

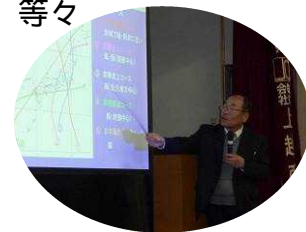
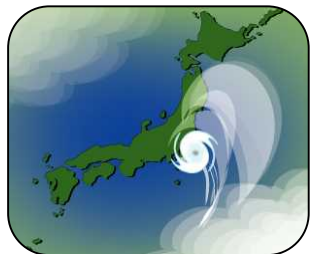
毎日の天気予報、災害時の理解を深めよう!

講師 さとう のりまさ
佐藤 憲政 先生

日時 平成28年6月9日(木) 午前10:00～11:30

場所 旭ヶ丘ふれあいプラザ 多目的ホール

どなた様もお気軽にご参加ください。 無料です。



【エンディングノート「すざかマイ・ノート」活用講座】

これからの人生設計 ～自分らしい旅立ちを考えよう～

講師 保坂幸一 司法書士

「かしこい相続と遺言について」

人生の最期のステージを、自分らしく迎えるために、自身の思いや希望、これからの人生で何をしたいのかを考えてみませんか?

日時 平成28年 **7月21日(木)** 午前10時～12時
会場 旭ヶ丘ふれあいプラザ 多目的ホール