



平成 29 年

# プラザだより 1月号

発行 旭ヶ丘ふれあいプラザ

0 2 6 - 2 4 6 - 3 7 8 3

Email: [c-asahigaoka@city.suzaka.nagano.jp](mailto:c-asahigaoka@city.suzaka.nagano.jp)

第 7 ブロック人口 (28 年 12 月)

男 1,718 人(+2 人) 女 1,978 人(+5 人) 世帯数 1,416 戸(+11 戸)



本年も旭ヶ丘ふれあいプラザをよろしく申し上げます。

旧年中は格別のご厚情を賜り、誠にありがとうございました。おかげさまで新年を迎えることができました。プラザ職員は新役員の方々と、皆様のお役にたてるよう取り組んで参りたいと存じます。

この新しい年がより佳き年になりますよう心より祈念申し上げます。

年末の大掃除はたいへんお寒い中ご参加いただきありがとうございました。

## 平成 28 年度第 7 ブロック分館長・主事会並びに人権教育学習会反省会

12 月 2 日金曜日、公民分館第 7 ブロックの分館長・主事会を開催し、合わせて人権問題学習会の反省会を行いました。分館長・主事会ではブロック球技大会の反省と中間決算報告など来年度への申し送りをしました。文化祭に関しては例年通り良かったが、出品者が減ってしまったので呼びかけが必要だ。四ヶ町ふれあい市もあつと言う間に完売でもう少し仕入れが必要であったとか。引き続き人権問題学習会は、参加人数が足りない。区民への呼びかけがもう少し必要だった。等、意見がかわされ有意義に行われました。

## 三浦弘先生の冬の健康教室

### 冷え性防止運動とストレス解消脳トレーニング

去年の夏に続いて、再び三浦弘先生にプラザに来ていただきました。

いつも元気はつらつムキムキな三浦弘先生は大人気です。トークも面白く楽しいので皆さんは、アハハ、アハハとお腹の底から笑って腹筋も鍛えられると言っていました。椅子に座ったまま手と足を別べつのリズムで動かしたり、二人一組になって、お互いの指の輪の中に指を入れるのですが、これまた難しくて笑ってしまいます。出来てもできなくても考えることが脳トレだそうです。有酸素運動がいいと言われていますが、筋肉を付けることも大事。体をえているのは足で、中でも太ももが大切。高梨沙羅選手のようなスキーのスタイルや五郎丸ポーズがとってもいいそうです。三浦弘先生に会いたくて、杖をついて歩いてきてくれた方や、元気をもらった、楽しかったあ～またお願い等、喜んでいただけて本当に良かった。またご参加ください。





## すこやかさんのコーナー

12月は旭ヶ丘小学校 PTA さん・北旭ヶ丘保育園の子どもたちとそれぞれクリスマス会があり、若い世代との交流でとても元気をもらいました。10月から6回シリーズで開催された、iPadを使った脳トレーニング教室も最終回まで無事に終了しました。文明の利器を使いつつ、脳を若返らせることができとてもよい体験でした。そのほか涌井先生のご指導で、アレンジのきいた優しい味のお正月料理を学んだり、おしゃれと体調に合った香り選びを楽しんだりしました。また、12月は新しい方がお二人入会され、ますます賑やかなすこやかさんでした。



すぎかとしょかん

### プラザの図書館をご利用ください。

新しく107冊入れ替えました。リクエストはミステリーとのことで何冊か入っています。シルバーの皆さんの為には、大活字本も20冊ほど入っています。ご利用ください。お子様も、宿題や読書にと月～金の9時～5時ならば、いつでも歓迎です。小さなお子様の絵本も充実しています。お子様連れどうぞ！



### 介護なんでも相談会

須坂やすらぎの園、養護老人ホーム寿楽園

平成29年1月17日(火) 午前10時から正午まで。

会場 旭ヶ丘ふれあいプラザ 秘密厳守

問い合わせ 寿楽園(245-0171)又はプラザ



養護老人ホームはどんな人が入れる? 働きながら介護を続けるのに役立つ制度はあるの? 介護のことはどこに相談に行けばいいの? その他、何でもご相談ください。

### おでかけパソコン教室

1からはじめようゆっくりパソコン入門講座

パソコンは初めてという方、初心者の方、電源の入れ方からキーボードの練習を中心に、文章作成まで行います。



日時 平成29年2月6日(月)～10日(金) 5日間  
午後2時～4時  
場所 旭ヶ丘ふれあいプラザ 研修室  
講師 須坂市技術情報センター

お申込お問い合わせは、旭ヶ丘ふれあいプラザ(246-3783)まで