

# プラザだより 令和2年10月号

発行 旭ヶ丘ふれあいプラザ  
026 - 246 - 3783

第7ブロック人口(2年9月)  
男 1,721人(5) 女 1,976人(3) 世帯数 1,490(1)

## 参加者募集

### スマホ・ライン講座

日 時 10月28日(水)・29日(木)・  
30日(金)全3回  
午後2時~4時  
場 所 旭ヶ丘ふれあいプラザ ホール  
講 師 NPO法人信州 SOHO 支援協議会  
定 員 先着10名  
その他 テキスト代500円

スマートフォン、タブレットに  
触って楽しく体験しませんか?  
お持ちでない方は、こちらで  
タブレットをお貸しします。



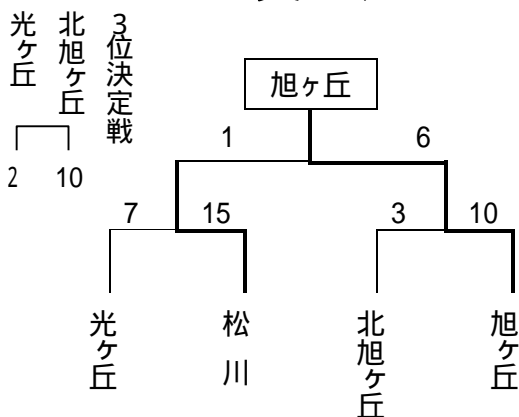
### お片づけ講座

日 時 11月10日(火) 17日(火)  
全2回 午後1時30分~3時  
場 所 旭ヶ丘ふれあいプラザ ホール  
内 容 【分ける】と【分かる】片づけ方  
誰でもできる見せる収納のつくり方  
講 師 株式会社収納企画トトノ工堂  
定 員 先着15名  
参加料 無料

片づけが苦手さん集まって!  
できることから始めましょう!



### コロナに負けずブロック分館ソフトボール交流会を開催



新型コロナウイルスの感染拡大で、分館対抗の球技大会や市の大会が中止となっていましたが、8月31日(日) 感染防止を徹底したうえで、分館のソフトボール交流会を開催しました。

選手のプレーのレベルも高く熱戦の連続で、残暑厳しい状況ではありましたが、熱中症やケガもなく無事終了することができ、参加者の皆様、審判をはじめ役員の皆様大変お疲れさまでした。

## 9月のすこやかふれあい広場(一般介護予防事業)は...

キーボードサークルドレミフレンズさんとの交流 手芸(毛糸の帽子ストラップ・手ぬぐいのおずま袋) ミニ運動会 バルーンアート(吉田行男氏) 職員の朗読劇と料理 投扇興(柘植美津子氏) 野の花飾り .....を楽しみました。



## ≡ ≡ ≡ 主な学級 9月の活動から ≡ ≡ ≡



### 【 9月8日(火) 光ヶ丘女性学級 清水さんの料理教室 】

講師は同じ光ヶ丘ニュータウン在住の清水重徳さんにお越し、セロリと鳥胸肉の中華炒め・長芋とニンニクの中華炒め・厚揚げと小松菜のさっと煮・胡瓜のツナマヨ和え・ゴボウと豚肉のマヨポン炒めを料理しました。

身近にある手ごろな価格の食材での美味しい一品に、講師を囲んでみなさん舌鼓を打ちました。

### 【 9月10日(木) 高齢者学級 室内レクリエーション 】

運動会たけなわの時期ですが、新型コロナ感染防止を徹底したうえで、始めにビンゴゲームで景品をゲット。その後紅白に分かれて「玉入れ競争」「ベンチサッカーゲーム」を開催。

皆さん、童心に返って大きな笑い声のこだまする中、楽しいひと時を過ごしました。



皆さん お買い物に困っていませんか



車の運転をしないなど、スーパーへ買い物に行くことが困難な方のために、「コープながの」さんが毎週水曜日に移動販売車で販売を行っています。

野菜、果物などの食品や日用品を中心に品ぞろえも豊富です。ぜひご利用ください！！

毎週水曜日

午前 11時45分ごろから

ふれあいプラザ前

午後 0時30分ごろから

旭ヶ丘町4部55組付近

