



# フラザだより 2023年2月号



回覧

発行 旭ヶ丘ふれあいプラザ 026-246-3783

こちらから  
プラザのホーム  
ページをご  
覧になれます

第7ブロック人口(1月現在) 男 1,650人 女 1,967人 世帯数 1,506世帯

## 第7ブロック公民分館長新体制始動

2023年各町新役員が決定し、1月6日(金)に第7ブロックの公民分館長・主事等の引継会が行われました。新型コロナウイルス感染拡大等で各行事の開催は不透明ですが、成田光昭新ブロック長を中心に球技大会、文化祭等の行事を検討していきます。旭ヶ丘ブロックの皆さまのご協力をお願いいたします。

各町役員一覧(敬称略、★は分館長ブロック長、◎は体育部ブロック長)

旭ヶ丘町			北旭ヶ丘町			松川町			光ヶ丘ニュータウン		
分館長	★成田	光昭	分館長	小淵	充雄	分館長	小林	広己	分館長	加藤	章雄
副	竹原	勝浩	人権担当	中村	力	人権担当	鈴木	初男	副	上嶋	敬可
会計	石井	泉	会計	小平	あき子	体育部長	脇坂	順一	人権担当	大澤	浩子
体育部長	◎石田	務	体育部長	山田	悠太						

祝成人

今年の須坂市二十歳を祝う会は、来場者数を限定するなど新型コロナウイルス感染防止を徹底して、1月8日(日)に規模を縮小して開催することができました。

なお、旭ヶ丘ブロックの二十歳の方は、旭ヶ丘町 25名、北旭ヶ丘町 13名、松川町 2名、光ヶ丘ニュータウン 14名の計 54名で市全体では547名でした。

二十歳の皆様おめでとうございます。

## 旭ヶ丘ふれあいプラザ使用者説明会を開催します。

説明会において、2023年度施設使用許可申請書と施設使用のしおりをお配りいたします。引き続き、救命の一環としてDVDの鑑賞を行いますので、必ず各サークル・団体から1名の出席をお願いします。

日時：2月8日(水) 午後1時30分～2時30分  
場所：旭ヶ丘ふれあいプラザ

4月の予約は2月28日(火)からできますが、3月17日(金)までには施設使用許可申請書を提出してください。やむを得ず欠席される場合も必ず提出してください。



参加者  
募集中!

冬の寒さで体がガッチガチ! 体と心をリフレッシュしましょう

## ♪ 健康リズム体操教室 ♪



日時： 第1回 3月10日(金)  
第2回 3月24日(金) } 各回とも  
第3回 4月14日(金) } 午前10時45分~12時00分  
第4回 4月28日(金)

場所： 旭ヶ丘ふれあいプラザ 多目的ホール  
講師： フィットネスインストラクター&心理カウンセラー 藤澤 佳子氏  
定員： 15名 (申込順)  
持ち物： 室内履き・タオル・飲み物・ヨガマット (お持ちの方)

## ≡ ≡ ≡ 1月の活動から ≡ ≡ ≡

【1/12(木) 高齢者学級 新年会】

【1/20(金) 旭ヶ丘女性学級 脳トレ】



紙コップとトランプカードを利用して、コップの数を競うゲーム。慎重に重ねていき、倒れると歓声が響き渡ります。これがいいのです。



右腕を伸ばしてゲー、左手は胸につけてパーを交互に出していく脳トレです。あれ? 反対に出している人もいますね。

## 1月のすこやかふれあい広場 (一般介護予防事業)

年明けはトランプ・花札・福笑いなどお正月遊び、料理作り (じゃが芋餅と具沢山汁)、日台美知代氏のご指導でふわふわラベンダーボール®作り、ミニ囲碁ボール、官足法インストラクターアオキタカエ氏を講師に迎えて足もみ健康教室などを行いました。1月25日(水)は10年に一度と言われる大寒波の影響で大雪のため中止となりましたが、コロナにもインフルエンザにも感染することなく、お元気なすこやかさんでした~(o^)

