

フラザだより 2023年4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(3月現在) 男 1,644人 女 1,969人 世帯数 1,511世帯

旭ヶ丘ふれあいプラザを利用の皆様へ

令和5年3月13日からマスク着用は個人の判断が基本となりましたが、施設利用にあたり次の点にご留意の上ご利用ください。

◆マスク着用の基本的考え方

- ・来庁者にはマスク着用は求めませんが、プラザでは多くの方が集まる場合や、イベントで密集する場合など、マスク着用を呼びかけられた時は、ご協力をお願いします。
- ・窓口のパーティションは現状どおりとし、職員が窓口対応する場合はマスクを着用します。

◆施設の利用方法と注意点

- ・使用後におけるチェックリストの提出はなくなりました。
- ・三密の回避、検温、手指消毒、部屋の換気などの感染対策は継続します。
- ・飲食を行う場合は大声での会話や長時間利用は控え、人との間隔を1m以上あげましょう。



2023年度の旭ヶ丘ふれあいプラザの職員体制は、平林和彦館長、内藤宣子指導員、小林真由美主事、この常勤スタッフで旭ヶ丘ふれあいプラザの運営に当たっていきます。すこやかふれあい広場には、引き続き善哉のぶ子保健師、小林澄子保健師と市川ゆう子介助員が担当いたします。1年間よろしく願いいたします。

≡ ≡ ≡ 3月の活動から ≡ ≡ ≡

【3月10日(金) 健康リズム体操教室】

寒かった冬でガッチガチに固くなった体を動かし、季節の変わり目を乗り切っていただくために講座を開催しました。

音楽に合わせた軽い体操を中心にスタートした後、藤澤先生から日常の運動を継続することの大切さを教えていただきながら、筋トレを含めた内容で心身共にリフレッシュした時間を過ごしました。



【 3月17日(金) 旭ヶ丘女性学級 やしろうまづくり 】

昨年コロナで開催できなかった涌井美代先生による「やしろうまづくり」を開催。

米の粉をこねたり、うすく伸ばしたりする力のある作業もあり大変でしたが、「梅の花」と「つばき」といった2種類のデザインに色分けと組み立てをおこない、とてもあざやかな色で、おいしそうなやしろうまを作り上げることができました。

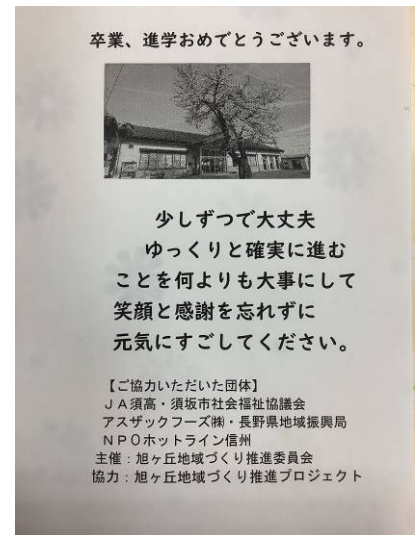


【 3月22日(水) 地域づくり推進委員会主催

春休みお昼ごはん応援企画 カレーライスのテイクアウト 】

春休み子どもイベントとして、プロジェクトの協力をいただきながら、カレーライスのテイクアウトを昨年に引き続き開催しました。今回もお菓子の詰め合わせをメッセージ付でプレゼントし、新たにバルーンアートや竹とんぼも希望者に配布しました。

その後、北部児童センターから「カレーとてもおいしかったです」といった子供たちから花びらに書かれた御礼のメッセージボードをいただきました。



3月のすこやかふれあい広場の一コマ♪



健康講話を学んでから皆でちらし寿司を作りました♪



少人数で久しぶりに保育園の中で交流♪ 卒園祝いの葉を手渡しできました。



パラスポーツ「ポッチャ」腕が上がってきています♪

すこやかふれあい広場は須坂市にお住まいの65歳以上の方が対象の介護予防教室です。ただ今新会員絶賛募集中！！ 気になる方はご見学もどうぞ♡