

フラザだより 2023年7月号

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(6月現在) 男 1,639人 女 1,956人 世帯数 1,503世帯

地域づくり推進委員会を開催

6月9日第2回委員会を開催し、今年度事業について協議をおこないました。
今後の事業等は次のとおりです。

【夏休み子どもイベント】内容等のチラシを事前に小学校へ配布します。

★ワークショップ・カレーライステイクアウト

8月 5日(土) 午前中

★映画会 8月 8日(火) 小学校1年生～3年生対象 午前10時～

8月10日(木) 小学校4年生～6年生対象 午前10時～

【地域づくり市民会議】8月25日(金)午後7時～ (議題がある場合)

ふれあいコンサート、春休み子どもイベントは今後会議で決定します。

公開!

すこやかふれあい広場のつどい

へのお誘いとご案内

日時：7月26日(水) 午前9時30分～11時30分

場所：ふれあいプラザ多目的ホール

内容：①須坂市一般介護予防事業の2022年度活動報告

②ピアノ弾き語り演奏会 (シンガーソングライター 秋元紗智子氏)

ご自身やご家族の介護予防に興味・関心がある方、
この機会にお気軽にご参加ください♡



☆-6月のすこやかふれあい広場-☆

8回開催された内容のうち、3つを紹介します。



出前講座レッツマジック



色で脳を癒すパステルアート



旭小2年生との第1回交流

★ スマホ・タブレット教室 ★

大募集!

使い方にお悩みの方は是非ご参加ください!

日時： 7月26日(水)・27日(木)・28日(金) 午後2時～4時 全3回

場所： 旭ヶ丘ふれあいプラザ 研修室

講師： NPO法人信州 SOHO 支援協議会

定員： 先着10名 (マスク着用でご参加ください)

申込み・問い合わせ

その他： テキスト代500円 (タブレットお貸しします)

☎026-246-3783



≡ ≡ ≡ 6月の活動から ≡ ≡ ≡

【5月31日(水)】

「旭ヶ丘小児童とプランターづくり」

旭ヶ丘地域づくり推進プロジェクト主催で、旭ヶ丘小学校4年生と協働によるプランター作りに汗を流しました。

ベゴニア、シニア、マリーゴールド、サルビア千日草の5種類の苗を手際よく植え、小学校と北旭ヶ丘保育園、北部児童センターなどに設置しました。色とりどりの花は心が和みますね。



【6月16日(金)】 旭ヶ丘女性学級

「料理教室」

跡部奈美さんによる料理教室を実施。キンパ(海苔・人参・卵・ほうれん草・たくあん・牛肉)チャプチェ(春雨・牛肉・玉ねぎ・ピーマン・人参)といった韓国料理と切り干し大根、わかめスープを調理実習し、見た目もきれいな、ヘルシー料理ができあがりました。

味はもちろん抜群で「まいう～」でした。

【6月22日(金)】

「ミニボール体操」

持ちやすく握りやすい柔らかなミニボールを使い、椅子に座ったままでできる体操教室を開催しました。講師の日野文子さんによる、負担が少なく認知症予防にもなる脳トレを含んだ内容は、筋力や柔軟性を高め、日常の何気ない動作に生かせる体操でした。程よく汗をかき、常に笑いがあった楽しい講座になりました。

“がんばらない”運動も大切ですね♡

