

フラザだより 2026年3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(2月現在) 男 1,578人 女 1,863人 世帯数1,486世帯

旭ヶ丘ふれあい春まつりイベント

「笑いヨガ」体験に集まろう

～ともちゃん流健康体操～

地域づくり推進委員会主催により開催します。大勢の皆さまお出かけください。



とき 3月26日(木)

受付 9:30～

開演 10:00～11:00

ところ ふれあいプラザ 多目的ホール

講師 小林知美さん

(タレント・須坂応援大使)

笑いヨガとは・・・

「笑いの体操」と「ヨガの呼吸法」を組み合わせた健康体操です。笑いには免疫力UPや認知症予防などの健康効果があるとされています。

ストレッチポール教室

初心者大歓迎。ポールを使った簡単なストレッチ教室。筋肉をゆるめ体の歪みを整えます。

◆日時 3月17日(火) 10:00～11:00

◆場所 旭ヶ丘ふれあいプラザ 教養室

◆講師 岡田茂樹さん(ストレッチポール代表)

◆定員 10人《参加料は無料》

◆その他 動きやすい服装でお越しください。飲み物



相森中 6人がプラザ食堂協力で「善行賞」を受賞

地域づくり推進プロジェクトのプラザ食堂チームでは、毎月第1土曜日に旭ヶ丘ふれあいプラザで「プラザ食堂カレーライステイクアウト」を実施しています。

このほど、プラザ食堂で毎回自主的に食事の盛り付けや訪れた小学生にレクリエーション活動を行い、地域の居場所づくりに大きく貢献していることが讃えられ、須坂市児童青少年育成委員会から相森中学生6人が「善行賞」を受賞されました。

今後の益々の活躍を期待しています。



～2月の介護予防事業（すこやかふれあい広場）より♪～

暖かい天候に恵まれ、大勢の地域の皆様やボランティアさんに来ていただきました。

- 今年最後の旭ヶ丘小2年生との交流会（何と4回目！）では、子どもたちがいろいろな図工作品を教えてくださいました。画用紙や色鉛筆、タコ糸などを持参してくれて、ぶんぶん駒や紙コップ花火などカラフルな作品をつくることができました。（紙コップから飛び出す花火⇒）



- 「キラキラぱ〜く」さんも今年2回目！楽しい歌や紙芝居、手遊びなど、いつもながら盛りだくさんの内容で楽しませていただきました。また、素敵な雪の結晶を絵本で見せてもらいました。今度は大画面で楽しませてくれるとの事で楽しみです。



ポッチャや「百歳体操」で体を動かしたり、シールでスタンドグラス風の絵を作りました。また、出前講座で『蔵の町すざか昔を語る会』の方にお越しいただき、手作り紙芝居で須坂市の偉人の話など聞きました。初めて知るお話ばかりで新鮮な感動でした。

**旭ヶ丘ふれあいプラザの公式LINE
登録して地域を盛り上げましょう。**

事業のお知らせや様子、地域の話などを文字のみだけでなく、時には画像や動画など様々な形態で発信します。登録は右の二次元コードを読み込んでください。

