

フラザだより 2025年8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(7月現在) 男 1,590 人 女 1,888 人 世帯数 1,482 世帯

喉を鍛える

健康声磨き講座

「声がかすれる・・・」

「水分や食事でむせやすくなった・・・」

喉の衰えは自己肯定感が低下するほか、
誤嚥性肺炎のリスクも高まります。

正しい呼吸法を学んで喉を鍛え、心身の健康につなげましょう！

日 時 9月12日(金) 午前10時～午前11時30分

9月24日(水) 午後1時30分～午後3時

場 所 旭ヶ丘ふれあいプラザ 研修室

定 員 各日とも 15名

持ち物 水分補給の飲み物・筆記用具

参加費 500 円

講 師 山岸 淳子 氏



申込み・問い合わせ

旭ヶ丘ふれあいプラザ

☎246-3783

ブロック球技大会 旭ヶ丘町がアベック優勝

第7ブロック公民分館主催による球技大会が7月6日(日)旭ヶ丘小グラウンドと体育館で開催されました。

久しぶりにソフトボールは4町の参加で開催ができ、両種目とも旭ヶ丘町が優勝しました。分館役員の皆様、猛暑の中準備などご苦労様でした。

【大会結果】

★ソフトボール

○旭ヶ丘町 6 - 3 北旭ヶ丘町

○光ヶ丘ニュータウン 6 - 4 松川町

決勝 ○旭ヶ丘町 12 - 2 光ヶ丘ニュータウン

★ソフトバレーボール ○旭ヶ丘町 21-8・21-8 北旭ヶ丘町



≡ ≡ ≡ 7月の活動から ≡ ≡ ≡

【7月14日（月）】松川女性学級

「野外研修（市内オープンガーデン見学）」

信州須坂オープンガーデンとして、市内で無料で公開していただいているお宅を訪問。今回は仁礼町の田中友江さん宅に伺い、色とりどりの紫陽花・カラー・ユリなどが咲くお庭を丁寧に説明いただきました。

来年は山野草が見ごろの5月に伺う予定です。



【7月18日（月）】旭ヶ丘女性学級

「野外研修（霊仙寺湖紫陽花見学）」

紫陽花が見ごろとなる7月に、飯綱高原霊仙寺湖のアジサイ道路を散策。

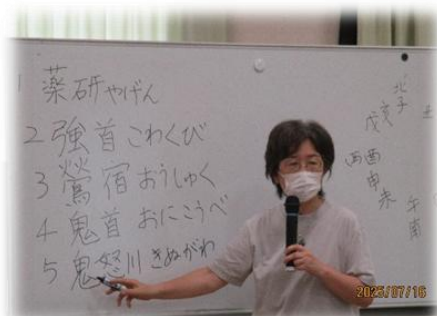
青や白など約1万株の紫陽花が咲いており初夏の高原に彩を与えてくれ、心を癒してくれました。



7月の介護予防事業（すこやかふれあい広場）の一コマ♪

上旬の暑い中、旭ヶ丘小学校の2年生の皆が遊びに来てくれました。一緒にピカチュウの名札を作ったりゲームをして楽しく交流しました。

花火(スクラッチ)のカレンダーを作成したり、ボッチャを体験しました。楽しい漢字のお話ではさまざまな温泉名や由来を教えていただき、感心しきりの時間を過ごしました。



プラザでは、熱中症を予防するため「クールシェアスポット」としてシェアマップに登録し、またクーリングシェルターとして指定しています。気軽に涼むことができるプラザのふれあいルームをご利用ください。（9：00～17：00）ご利用の際にはプラザへお問い合わせを。

