

フラザだより 2025年12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(11月現在) 男 1,589人 女 1,876人 世帯数 1,489世帯

旭ヶ丘地域づくり推進委員会主催ふれあいコンサート ひなたみなさんの歌声にうっとり

恒例となった地域づくり推進委員会主催による「ふれあいミニコンサート」。近くのプラザでプロの音楽を楽しむというコンセプトで始めたこの企画も16回目。今回は初めて女性歌手の「ひなたみな」さんによるコンサートを開催。デュエットや、参加者全員で「瀬戸の花嫁」「いい日旅立ち」「ふるさと」を合唱しました。



年末大掃除のお知らせ

いつも旭ヶ丘ふれあいプラザをご利用いただきありがとうございます。

本年も12月26日(金)午前10時～年末大掃除を行います。

年の瀬のお忙しいところ誠に恐縮ですが

各登録サークル2名のご参加でご協力をお願いします。

帽子、マスク、手袋など身支度は各自でお願いします。

なお、雑巾や古タオルなどご寄付いただけるようでしたらお持ちいただけると助かります。よろしくお願いいたします。



北旭ヶ丘町出身

ドラゴンダイヤ と交流しよう



須坂市北旭ヶ丘町
出身のプロレスラー
が北部体育館でイベ
ントを開催します。
希望される方は右の
二次元コードで申込
ください。



プロレスラーから学ぶ
心と体のトレーニング

夢は叶えるためにある

夢を叶えた男の話

MC
須坂店長大使・タレント
小林知美

須坂市出身
ドラゴン・ダイヤ凱旋イベント
一流レスラーから学ぶ「あきらめない力」

2025 12/14日 開場12:30 13:00 - 15:00
場所: 須坂市立相森中学校 体育館

入場無料

申込方法: 右記webフォームから
お申込みください

申込期間: 11/1(土)~11/30(日)

定員: 先着 100組 小中学生
親子での参加も可能

服装: 運動ができる服装
持ち物: 上履き
水分補給用の飲み物

主催: 須坂市 後援: 須坂市教育委員会(一社) 須坂市スポーツ協会
お問い合わせ先: 広報コミュニティセンター TEL: 026-245-8118

11月の活動から

【11月13日(木)高齢者学級 新そばづくり】

蕎麦店の料理長であった経験のある会員の
指導を予定していましたが都合により欠席。
そのため会長の指導で何とか蕎麦が完成。
北海道産の二八そば粉を使い、水回し、練
り、延ばし、切りなどに挑戦し、味と香り
が口いっぱいに広がる抜群の新そばを味わ
うことができました。



12月11日(木)の高齢者学級は見ごたえあり、笑いあいの「マジックショー」です。
時間は午前10時より。参加費無料!!どなたでもご参加いただけます♡

～11月の介護予防事業(すこやかふれあい広場)の一部をご紹介～

今月は、北旭ヶ丘保育園の焼き芋大会にお呼びいただき、園児達のはつらつとしたダンス



に元気をもらい、美味しい焼き芋を食べました。

また、プラザの室内では、レクリエーションやステンドグラス風
の塗り絵・シール絵など作成しました。

出前講座は「自彊術(じきょうじゅつ)」の先生に体の不調に応じ
た運動を教えてもらいました。寒さに負けず楽しく活動しています。