

# プラザだより 2024年7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(6月現在) 男 1,617人 女 1,921人 世帯数 1,496世帯

## 夏休み子どもイベントに集まろう

地域づくり推進委員会、プロジェクト共催により、夏休み子どもイベントを開催いたします。みんなで誘ってプラザへ集まろう。

【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。

★読み聞かせ・ゲーム・ワークショップ・カレーライステイクアウトほか

8月10日(土) 午前中 詳細は小学校等へ配布します。

★体操教室 8月6日(火) 小学校4年生～6年生対象 午前10時～11時

8月8日(木) 小学校1年生～3年生対象 午前10時～11時



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24日(水) 午前10時～11時45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2023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見学・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つの世代間交流を紹介します。



北旭ヶ丘保育園児たちと♪



旭ヶ丘小 PTAさんと♪



旭ヶ丘小2年生と♪

## ★ 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24日(水)・25日(木)・26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



## ≡ ≡ ≡ 5・6月の活動から ≡ ≡ ≡

【5月29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による恒例のプランター作りを旭ヶ丘小4年生児童21名と地域づくり推進委員や地域の皆様の参加をいただき気持ちの良い汗を流しました。ベゴニア、シニア、マリーゴールドなど5種類の苗を手際よく植え、小学校と保育園、児童センターなどに設置しました。



【6月11日(火)】光ヶ丘女性学級

### 「中野市一本木公園バラまつり」

中野市一本木公園で開催のバラまつりを見学しました。

850種3000株と言われるバラが咲き誇る園内を散策し、気品のある美しい色とりどりの姿と爽やかな香りにとても心が癒されました。

【6月20日(木)】高齢者学級

### 「出前講座 自彊(きょう)術を体験」

自彊術とは、大正5年に創案された健康体操で、万病克服の治療体術であると伝えられています。

31の動作が繋がる体操ですが、普及会の指導員の説明を聞きながら、呼吸運動や両腕の開閉運動など数種類の動作を行い、「とても体が温まり、心身ともにリラックスできました」との感想がありました。

