

おでかけください自由な交流の場  
いつきても楽しめる居場所を目指しています

## 倶楽部・サロン活動

かがやきながの  
東信地域センター

(長野県高齢者生活協同組合)



# 布遊びの会

毎月1回：第1水曜日

10時から15時



着物のリフォームで、知恵を出し合いおしゃべりを楽しんでいます。  
会員が互いに知恵と技術を出し合い、教え、教えられる関係で仲間づくりをしています。



# 脳イキイキ学習塾

毎月1回：第3火曜日

高齢協の理念である「寝たきりにならない、しない、社会参加で年をとっても元気でお役に立とう」にのっとり、組合員で自主的に、テーマをきめ、学習や視察、研究などを広く地域に呼びかけてやっています。  
倶楽部・サロン活動とは少し異なる活動。

# 健康太極拳

毎月2回：第2、4火曜日  
9時30分から11時30分

太極拳を通じて、健康の維持・  
増進に努める活動です。



# 気功教室

毎月2回：第2、4水曜日  
10時から12時



いつまでも丈夫で体のケアができるための健康体  
づくりをめざしています。

そのために大切なことは、内臓をケアするための呼  
吸に合わせて体の動きを鍛えることが大切。オリジ  
ナル体操も恒例化し10年ほど実行しています。

# かご編み

毎月2回：第2、4木曜日



9時から14時30分

かご編みを通して交流を深め元気でいきいきと生活する事を目的としています。

# 絵手紙



毎月1回：第4火曜日

13時から

岩彩で花などを描きながら交流を楽しみ、ハガキなどに絵と文で思いを伝えます。巻紙に描きつないで、四季の変化をつづります。

# 歌声喫茶「楽しく歌おう」

毎月1回：第3水曜日

13時30分から15時



皆と一緒に大きな声で歌を唄うことで、心と身体は元気になります。自作の歌集を使っています。休憩時にお茶菓子ができます。

# 笛吹きなかま

毎月2～3回：第1,3,5土曜日

13時から16時



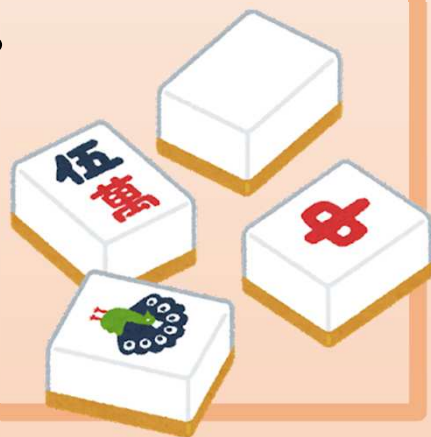
リコーダーやケーナが好きで吹きたい、聞きたい、共に演奏して、老後も楽しみたいというなかまです。

高齢者施設で、高齢者の方々が好きな歌の伴奏をすることもあります。

# 麻雀

毎月2回：第1、2火曜日  
13時から16時

麻雀愛好者であれば誰でも参加できます。  
3時間を限度としています。



東御市

クラフト りんどうの会



毎月1回：第2木曜日  
(1, 2月はお休み)  
10時から

手先を使い、脳の活性化と  
会員同志のコミュニケーション



# おたがいさま助け合いクラブ (略称：おたすけ)



暮らしのなかで抱える困り事、不便を解決することで、頼りあえる人と人の関係をつくり、広げていくことを目的としています。

草刈り・草取り、かたづけ、ハウスクリーニングなどを行います。



# かがやき農園・協同畑



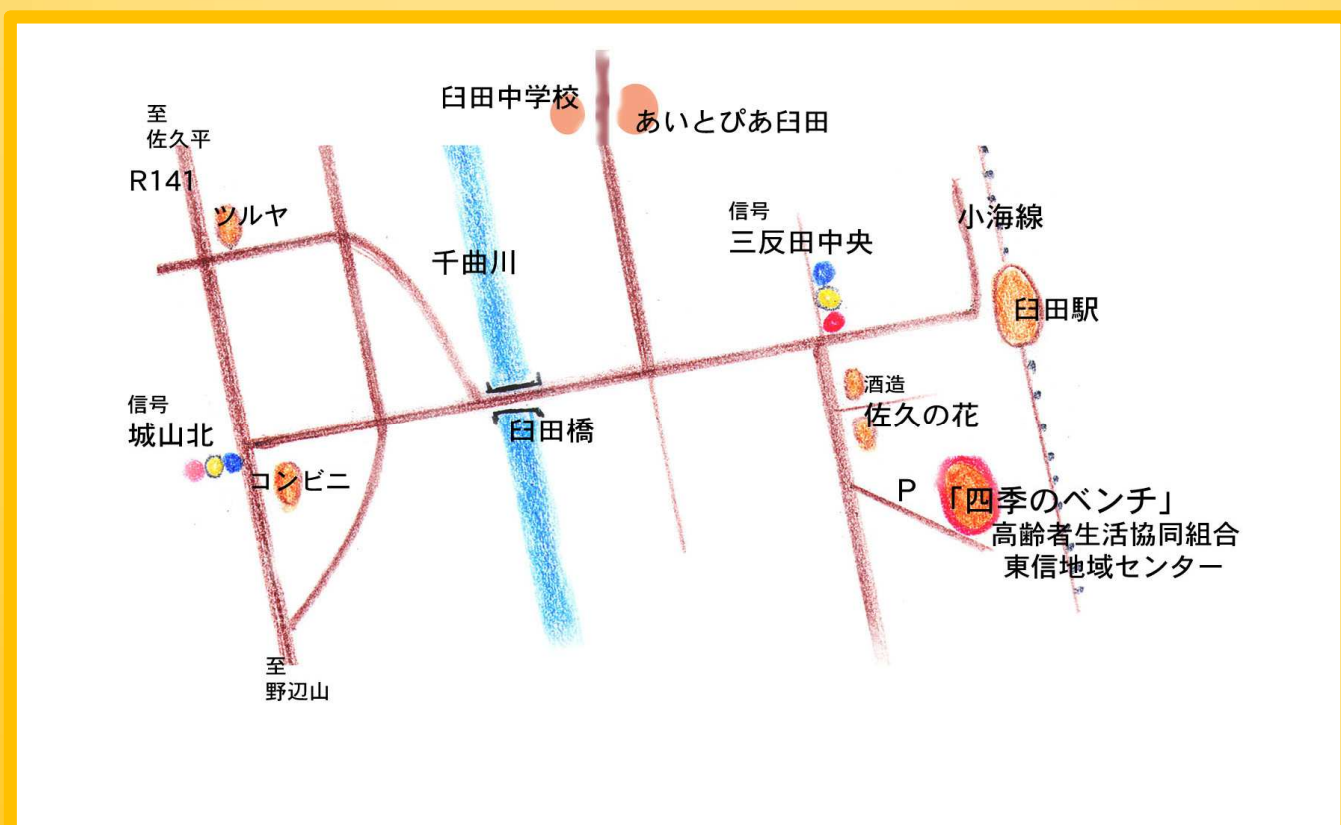
共同で仕事をしています。  
米ちゃん弁当への提供ほか



協同畑、かがやき農園は、東信地域センター向かいの畑です

私たちは、住み慣れた地域で支え合いながら、その人らしく暮らしていくためのお手伝いをしている生協です。

## アクセス



〒384-0414

長野県佐久市下越612-1

TEL:0267-78-5070 FAX:0267-78-5093

かがやきながの東信地域センター（長野県高齢者生活協同組合）