



「えべや かたくりの里」だより

※講座への参加においては、必ず申し込みをしてください。また、来館前の検温や、マスクの着用など、コロナウイルス感染症対策にご協力をお願いいたします。感染症の状況によって中止になる場合もあります。

～シニアメンソエクササイズ～

男性限定運動講座（全5回）

= 10年先も元気に過ごすための身体づくり =

日程：2月8・15・22日（月）

3月1・8日（月）

時間：午後1:30～3:00



筋力や体力アップを目指した「えべやエクササイズ」を習得し、身体の硬さや姿勢の崩れの改善を目指してみませんか。

講師：征矢洋文さん

長野県ボディビルフィットネス連盟理事長

飯嶋康俊さん

ファインビルディング協会社員

会場：えべやかたくりの里

参加費：200円（1回）

持ち物：マスク/汗拭きタオル/水分補給の水



あさひさんでい講座 1月～3月

日程：2月19・26日 3月12・19日

時間：午前9:30～11:00

対象者：村内にお住まいの概ね60歳以上の方

利用料：200円/1回 材料費別途

*適度な運動と座学で楽しく脳トレ

テーマ 2/19 免疫力を高めるには

2/26 認知症について

講師：平林史子さん

各回、テーマに沿った座学と、音楽・体操・映像を利用した軽運動と脳トレの講座です。春に向けて頭と身体を整え元気に過ごしましょう。

*冬野菜を美味しく食べよう

講師：食生活改善推進員（ヘルスマイト）

材料費：2,000円（1食500円×4回）

全4回分を初回に集金します。

持ち物：エプロン・三角巾・マスク・タッパー
旬の冬野菜を使った料理講座です。1回の講座で3品作り持ち帰ります。

第1回：キャベツたっぷり春巻き・長芋のそぼろ煮

第2回：鮭とホーレン草のクリーム煮

・長ネギのマリネ

【松本地域タウンミーティング2020 参加企画】

コロナの正しい理解と

これからの地域づくり



新型コロナウイルス感染症の為、様々な制限がされている今、皆さんで正しく理解し、地域のつながりや活動について考えてみましょう。

日時：3月2日（火） 午後1:30～3:30

会場：マルチメディアセンター

オンライン（Zoom）で講演会を聴きます。

Zoomを使用し自宅からの参加も可能です。

講師：奥 知久氏

講師紹介：2010～2018年まで諏訪中央病院診療科勤務、鎌田實名誉院長に師事。家庭医療専門医 在宅専門医を取得後2019年からフリーで活躍中。

申込締切：2月22日（月）

主催：長野県松本保健福祉事務所

（公財）長野県長寿社会開発センター松本支部

高齢者ふれあい学習

《会場マルチメディアセンター》

日時：2月12日（金） 午後1:30～2:30

「笑顔いっぱい 地域は皆家族」

講師：犬飼己紀子さん 日本グループワーク協会
たくさん笑ってコロナを吹き飛ばそう！

日時：3月5日（金） 午後1:30～2:30

交通安全教室「明日につながる交通安全」

閉講式 皆勤・精勤者表彰

講師：塩尻交通安全協会朝日支部
共催：朝日村長寿会連絡会

囲碁・将棋・麻雀の日（毎月第3水曜日）

日時：令和3年2月17日

午前9:30～12:00 参加費無料

持ち物：マスク

11月～2月まで毎月第3水曜日、気軽に囲碁・将棋・麻雀を楽しんでいただけるよう準備をしてお待ちしています。

1人でもお気軽にご参加ください。



申し込み用紙 FAX

希望講座名	氏名	電話	各種 講座申し込み先 朝日村社会福祉協議会
		99-	電話 99-2340 FAX 99-2733 担当 北沢

2月「えべやかたくりの里」講座案内

	月	火	水	木	金
	1	2	3	4	5
午前		ミニデイサービス		ミニデイサービス	
午後	← 2/4 まで各種講座中止、貸館・貸部屋利用可能 →				
	8	9	10	11	12
午前		ミニデイサービス	転ばんジェントルマンとレディーの会	休館日	
午後	男性限定体操講座				高齢者ふれあい学習
	15	16	17	18	19
午前		ミニデイサービス	囲碁・将棋・麻雀の日	ミニデイサービス	あさひさんでい講座
午後	男性限定体操講座		ゆっくり運動		
	22	23	24	25	26
午前		休館日	転ばんジェントルマンとレディーの会	ミニデイサービス	あさひさんでい講座
午後	ぶらっとふらっとカフェ 男性限定体操講座				
	3月1日	3月2日	3月3日	3月4日	3月5日
午前		ミニデイサービス		ミニデイサービス	
午後	男性限定体操講座		ゆっくり運動		高齢者ふれあい学習

※新型コロナウイルス感染症の状況により内容が変更になる場合もあります。

※講座への参加や貸館を希望される方は事前に予約をしてください。

ゆっくり運動(再彩クラブ)

2月17日(水) 午後1:30~2:45

3月3・17日(水) 午後1:30~2:45

テーマ「冷え対策」

生活に必要な筋力や体づくりを、椅子に座って行います。

会 場：えべやかたくりの里

講 師：羽多野美映さん 理学療法士

参加費：200円

定 員：15名程度

持ち物：マスク・水分補給の飲料・汗拭きタオル

転ばんジェントルマンとレディーの会

～筋肉の弱さからくる体の不調を整えよう～

ストレッチや筋トレを中心に、体をほぐしながら、気持ちよく身体を動かします。

テーマ：「寝ころんで体操」

日時：2月 10・24日(水) 午前9:30~11:00

日時：3月 10・24日(水) 午前9:30~11:00

会 場：えべやかたくりの里

講 師：赤津恵子さん 健康運動指導士

参加費：200円

持ち物：マスク・水分補給の飲料・運動靴
汗拭きタオル

【なんでも相談窓口】

話してすっきり!

ぶらっと(気軽に)ふらっと(いっしょに)カフェ

コロナ禍での生活の困りごと。仕事がない、食糧がない……。

子育て・障がい・介護・生活全般や、近所でちょっと気になることなど、お気軽にご相談ください。

2月22日・3月22日(月) 午後1:00~3:00

※申し込み不要 お気軽にお立ち寄りください。

プライバシーは守ります。安心してご相談ください。

新型コロナウイルス感染症拡大の影響による休業等で、一時的な生活資金にお悩みの皆さまへ

※一時的な生活資金の緊急貸付に

関するご案内 (3月まで延長)

社会福祉協議会では、新型コロナウイルス感染症拡大の影響による休業等が原因で、一時的な生活資金にお悩みの世帯に向けた緊急小口資金・総合支援資金の特例貸付を実施しています。

具体的な内容や貸付については、お問合せください。

朝日村社会福祉協議会 電話：99-2340 担当：北沢

えべやかたくりの里 電話99-2340 FAX99-2733(担当:清水・百瀬・北沢)