



「えべや かたくりの里」だより

～シニアメンスエクササイズ～

男性限定 運動講座

=10年先も元気に過ごすための身体づくり=

日時：2月3・10・17日（月）

午後1：30～3：00

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

参加費：200円（1回）

持ち物：汗拭きタオル・運動靴

水分補給の水



行き会いたい 男子会 参加者募集！！

日時：3月11日（水）午前11:00～

「あの人はどうしているかな・・・」「あの時一緒に活動した仲間と会って話してえなあ～」そんな思いを形にします。同級生、消防仲間、スポーツ仲間など、お友達を誘い合ってご参加下さい。

※参加費：700円 申込締切 2月28日（金）

※対象者：村内の概ね70歳以上の男性

※くるりん号でお越し下さい。

【ほろ酔いセット】

・おつまみ、お酒、ビール、漬物、おにぎり等



高齢者ふれあい学習

成年後見制度を知ろう「今からの心がまえ」

日時：2月14日（金）午後1：30～3：00

講師 成年後見支援センター「かけはし」

共催 朝日村住民福祉課

認知症などで判断能力が衰えてしまった時、不当な契約から財産を守ることが出来る成年後見制度について、知っておくと便利なポイントや後見人の役割について、皆さんと一緒に考えます。



転ばんジェントルマンとシティーの会

テーマ：寝転んだままできる体操

日時：2月12・26日/3月18日（水）

午前9：30～11：00

参加費：200円 持ち物：水分 運動靴 タオル

講師：赤津恵子さん 健康運動指導士

土井麻弓さん 健康運動指導士



申し込み用紙 FAX

あさひ有償生活支援サービス「いいせ」公開講座

ひとりの悩みはみんなの悩み

～暮らしやすい地域をつくるのは私達だ～

日時：2月21日（金）午後2：00～3：30

高齢社会を豊に暮らすために私達は今なにができるのか、安心して暮らせる地域とは・・・。これからの暮らし方について一緒に考えてみませんか。

演題：「探してみよう地域のお宝人」

講師：井上 信宏 氏 信州大学経法学部教授

講演会終了後懇親会を午後4時より行ないます。

参加費500円 申込締切 2月13日（木）

※あさひ有償生活支援サービス「いいせ」では協力会員を時募集しています。

再彩クラブ講座案内

対象者：概ね60歳以上の方

参加費：250円（材料費別途）



☆毎週火曜日 午後2：00～3：30

～いつでも参加いただけます～

ゆっくり運動

日時：2月4・18日（火）

講師：川上有子さん

持ち物：タオル 水分補給の水

内容：「血行促進で、身体ぼかぼか体操」疲れにくい体作りをテーマにリンパマッサージや椅子に座ったまま、下肢の筋肉を鍛えていきます。

冷え対策



やしょうまづくり

日時：2月25日（火）

講師：上條てる子さん

地域に伝わる伝統菓子の「やしょうま」を色鮮やかな模様になります。

参加費：400円（参加費+材料費）



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

(朝日村社会福祉協議会 電話99-2340 F A X 99-2733)

	月	火	水	木	金
	3	4	5	6	7
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	さんでい講座
午後	男性限定体操	再彩クラブ (ゆっくり運動)			
	10	11	12	13	14
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	
午後	男性限定体操				ふれあい学習
	17	18	19	20	21
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 ぶらっとふらっとカフェ	再彩クラブ (ゆっくり運動)			あさひ有償生活支援サービス 「いいせ」記念講演会
	24	25	26	27	28
午前	休館日	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	ミニデイサービス	さんでい講座
午後		再彩クラブ (やしょうまつくり)			
	3月2日	3月3日	3月4日	3月5日	3月6日
午前		ミニデイサービス		ミニデイサービス	
午後		再彩クラブ (ゆっくり運動)			ふれあい学習

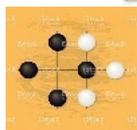
囲碁・将棋・麻雀の日

日時 2月5日(水)

午前9:30~12:00

どなたでもご参加いただけます。

お気軽にお立ち寄り下さい。



ぶらっと(気軽に)ふらっと(いっしょに)カフェ

近所でちょっと気になる人がいる・・・

子育て・障がい・介護・生活全般など、なんでも相談窓口

日時: 2月17日(月) 午後1:00~3:00

※申し込みは不要です。お気軽にお立ち寄り下さい。

プライバシーは守ります。安心してご相談下さい。



ミニデイサービス ~送迎付で安心~

毎週 火・木曜日 午前10:00~午後1:15

皆でお昼を食べ、体操やゲームなど様々な活動を行います。

利用を希望する方は、社協へご相談下さい。

3月の講座(予定)ご案内

◎高齢者ふれあい学習

3月6日(金) 午後1:30~3:00

たっぷり江戸情緒を味わって「端唄、どどいつ、語り」

講師: 松本芸遊館 秀由郎さん・秀由端さん

閉講式 精勤皆勤者表彰

◎ボランティア講演会

3月7日(土) 午前10:00~11:30

仮題: 食べること、口腔ケアの視点から元気で

過ごすためにこれから始められること

講師: 望月慎恭 松本歯科大学地域連携歯科学講座講師

講演終了後交流会もありますので、是非ご参加下さい。

◎春のケルト音楽鑑賞会(再彩クラブ)

3月24日(火) 午後2:00~3:00

演奏: 信州大学ケルト音楽研究会

参加費: 250円

ヨーロッパ、イギリス・アイルランド地方の伝統的なケルト音楽は、バイオリン、アイリッシュフルート、ギターや打楽器等を用いた民俗音楽です。陽気なメロディーと、大学生の若さいっぱいの音楽をお楽しみいただけます。