



# 2月「えべや かたくりの里」だより

この講座は村内にお住いの概ね60歳以上の方を対象とした健康な身体づくりや、仲間づくりを目的とした朝日村介護予防事業です

## 「えべカルチャー」参加費50円

### ☆「暮らしに役立つ行政サービス」

日時：2月18日（水）時間：午後1：30～3：00

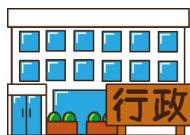
会場：えべやかたくりの里

講師：朝日村役場の皆さん

交通や空き家対策。村内のごみ収集の

状況や介護保険の現状やマイナンバー

など、暮らしに役立つ情報が盛り沢山！



### ☆「老い支度は十人十色」

おひとりさまが安心して暮らしていくために

日時：3月4日（水）時間：午後1：30～

講 師：宮澤優一さん 行政書士 社会福祉士

会 場：えべやかたくりの里

いざという時頼れる身内が近くにいない

入院して動けない時に支払いや家の管理

はどうなる？高齢期に起こりうる困りご

との事例を通して知識と備えを学びます。



## 男性限定運動講座

### テーマ：2月「筋肉は硬い？やわらかい？」

#### 3月「認知症予防」

日時：2月6・20日/3月6（金）午前9：30～

3月16日（月）午後1：30～

講 師：永井肇さん 森貴代美さん

参加費：250円

持ち物：水分補給の飲料 運動靴 タオル

会 場：えべやかたくりの里

曜日と時間が  
変更となって  
います



## 新！健康運動講座

### 「健康ビクス」

日時：2月4・25日/3月11日（水）

3月23日（月）

午前9：30～11：00



講 師：田中理恵さん 健康運動指導士

参加費：250円

持ち物：水分補給の飲料 運動靴 タオル

シニアのためのエアロビクスです。

有酸素運動で脂肪燃焼と心肺機能を高めます。

申し込み用紙 FAX

令和8年2月1日 第120号 朝日村社会福祉協議会

## あさひ さんでい講座

### でかける・であう・できる！

を合言葉に、3つの講座を同時に開催します  
えべやに集い出会いと交流の輪を広げよう！

### あさひさんでい講座 4月～6月 参加者募集！

日程：4月10・24日/5月8・22日（金）

6月12・26日（金）（全6回）

時間：午前9：30～11：00

参加費：250円 材料費別途

#### ① 心も体も元気になる民謡教室

講師：山本扶美枝さん テイチクレコード民謡歌手 清扶美会会主  
誰もが知っている民謡を歌いながら元気になろう！

民謡の発声と息づかいやメロディーには、肺の活性化や強化、活舌を良くする効果、気持ちの開放など健康要素が満載です！朝日小唄や木曾節から始まる入門講座を体験してみませんか。

#### ② こうじ調味料と自家製玄米粉のお料理講座

講師：新村利香さん キッチンカーおかず日和店主  
横尾あづささん つきとき店主

材料費：1000円程度

免疫力向上、美肌効果のある麹調味料作りや、その活用法を学びます。また、自家製玄米粉を使用したお菓子作りを予定しています。体に優しい素材で健康長寿！

#### ③ ガーデニングとハーブの活用法・初夏の花を楽しもう

講師：青柳由香さん ひばり家店主

材料費：1000円～1500円程度

入浴剤や虫よけにも使えるハーブの活用法やガーデニングの基礎知識、フラワーアレンジメントやブーケなど初夏に咲く花を楽しめます。畑に集合する時もあります。

日程：2月13・27日/3月13・27日（金）

時間：午前9：30～11：00

会場：えべやかたくりの里

参加費：250円 材料費別途

### ☆ピースアクセサリー講座【3月13日のみ】

#### 携帯ストラップをつくろう！

講師：塩原里香さん

材料費：500円 申込み締切2月27日

### ☆大人の鍵ハモ教室

講師：米山百合香さん

### ☆初心者でも編みやすいオーバルねこつぐら作り

講師：齊藤正法さん

### ☆やわやわ体操

講師：永井肇さん

持ち物：水分補給の飲料、タオル、運動靴



希望講座名

氏 名

電 話

住 所

各種講座申し込み先

朝日村社会福祉協議会

電話 99-2340

FAX 99-2733

# 2月「えべやかたくりの里」

各種講座と  
サービス事業のご案内

	月	火	水	木	金
	2	3	4	5	6
午前		ミニディイ	新！健康運動講座	再彩クラブ	男性限定健康講座
午後	9	10	11	12	13
午前		ミニディイ	休館日	再彩クラブ	あさひさんでい講座
午後					
午前	16	17	18	19	20
午後		ミニディイ		再彩クラブ	男性限定健康講座
午前	23	24	25	26	27
午後	休館日	ミニディイ	新！健康運動講座	再彩クラブ	あさひさんでい講座
	3月2日	3月3日	3月4日	3月5日	3月6日
午前	ボランティア研修会	ミニディイ	えべカルチャー	再彩クラブ	男性限定健康講座
午後					

## 子どもの居場所づくり事業 朝日村カレー大作戦 「みんなの食堂プロジェクト」



### ★最終会

日 時：2月28(土) 11:30配布開始

場 所：中央公民館

つくり手：もぐもぐワイワイ食堂キッズ

メニュー：マーブルカレー

子どもたちが中心となってカレーライスを作ります。

どんなカレーにしようかなぁ？ 真剣な打合せが行われた作戦会議。

そこから生まれた「マーブルカレー」とは！ 乞うご期待ください。

★子ども無料・大人300円 + カンバ（募金箱設置しています。つくり手さんの収入となります）



## ボランティア連絡協議会総会・研修会

### 「春夏秋冬～歌で巡る四季」

日時：3月 2 日 (月) 午前10：30～11：30

講演：ルピナスのみなさん

長野県中南信地域を中心に、  
高齢者施設等へ歌のボランティアとして活動を展開して  
いる歌のグループです。  
素敵な衣装と、歌の  
パフォーマンスをお楽しみに！



会場：えべやかたくりの里

参加費：無料

★ボラ連・地域サロンボランティアの方には お弁当が出ますので必ず事前に  
お申込みください。

要申込：締め切り 2月19日(水)

## 60歳からの介護予防

### 令和8年度 講座予定

【えべカルチャー】 第1・3水曜日

4月 春の体ほぐし体操

5月 あさひ診療所 小山崇先生講演会

6月 新しくなった朝日美術館見学ツアー

7月 里山と山城の魅力楽しさ発見講演会

【新！健康運動講座】 第2・4水曜日

春 ズンバゴールド

夏 健康ビクス

秋 体リフレッシュヨガ

冬 あさひDEですこ

【男性限定運動講座】 月に2回午後開催  
新年度より、午後開催となります。  
(月・水)

【あさひさんでい講座】 第2・4金曜日

3つの講座を同時に開催します。

講座日程や、内容は毎月発行されるえべやかたくりの里にてお知らせいたします。