



「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。

～シニアメンズエクササイズ～

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=

日程:1月25日(月)

2月1・8・15・22日(月)

時間:午後1:30～3:00

硬い筋肉を持つ男性は70歳を過ぎると身体の硬さや筋力低下による姿勢の崩れが気になり始めます。

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

ファイナ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



囲碁・将棋・麻雀の日(毎月第3水曜日)

令和3年1月20日・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。



【えべや施設利用について】

- ・開館時間:午前9:00～午後4:00
- ・3密(密閉・密集・密接)を避け部屋ごとの定員は、5名～15名程度、マスクの着用をお願いします。
- ・使用後は、テーブルと椅子の消毒にご協力ください。
- ・調理室は調理のみ使用可能となりました。
- ・歌唱を目的とした活動や、カラオケルームは、当面の間使用できません。
- ・喫茶、飲食を伴う活動は、ご遠慮ください。水分補給の飲料は各自お持ちください。

申し込み用紙 FAX

高齢者ふれあい学習

1月15日(金) 午後1:30～2:30

「はつらつレク交流会」

講師:角田みやこさん 中信レクリエーション協会
会場:マルチメディアセンター

元気に寒さを吹き飛ばして頑張りましょう!

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
会場:マルチメディアセンター

たくさん笑ってコロナを吹き飛ばそう!

あさひさんでい講座 1月～3月

日程:1月22・29日 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

*適度な運動で楽しく脳トレ

講師:平林史子さん

音楽・体操・映像を利用した軽運動と脳トレの講座です。この冬、頭と身体を整え元気に春を迎えましょう。

*冬野菜を美味しく食べよう

講師:食生活推進員(ヘルスメイトさん)

材料費:3,000円(1食500円×6回)

全6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品のおかずを作り持ち帰ります。

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

*素敵な大人の折り紙延期

開催を予定していましたが、都合により延期となりました。

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

1月「えべやかたくりの里」講座案内

	月	火	水	木	金
	4	5	6	7	8
午前		ミニデイサービス		ミニデイサービス	
午後					
	11	12	13	14	15
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	
午後			ゆっくり運動		高齢者ふれあい学習
	18	19	20	21	22
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			ゆっくり運動		
	25	26	27	28	29
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	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				
	2月1日	2月2日	2月3日	2月4日	2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		

※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)

1月13・20日(水) 午後1:30~2:45

2月3・17日(水) 午後1:30~2:45

※1月は第2・3の水曜日開催となります。

テーマ「疲労回復」

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



【なんでも相談窓口】

話してスッキリ!

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。

1月25日・2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。

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。

1月 13・27日(水) 午前9:30~11:00

2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



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)

