

# 1 通いの場の紹介

運動を楽しむ



自然・文化・学びを楽しむ



音楽・芸術を楽しむ



テーブルゲームを楽しむ



食を楽しむ



オレンジカフェ



## —運動を楽しむ—



体操・ダンス・ヨガ…… 8P  
太極拳・気功 ……13P  
スポーツ ……14P



「運動を楽しむ」のコーナーでは、体操やダンス、スポーツ等の情報を掲載しています。高齢者にとっての運動は身体機能の維持・向上のみではなく、ストレスの発散や生活習慣病予防、もの忘れにもよい効果が得られるといわれています。

運動を行うことで、血流の改善、食欲がわく、腸の働きがよくなる、気分がよくなる等の効果があり、ストレッチングは筋肉の柔軟性が促され関節の動きがなめらかになります。

高齢者は筋肉量や骨・筋肉・関節（運動器）の障害がみられると、容易に歩行能力やバランス能力の低下、筋力低下へと結びつき、フレイルになりやすくなります。

そのため、高齢期には適切な運動により筋肉量の増大や筋力強化、歩行能力や身体機能の向上を図ることでフレイルを予防することができ、健康寿命を延ばすことにつながります。

## 体操・ダンス・ヨガ

番号	団体名	活動内容	活動場所	頻度	活動日時	対象者	費用
1	ステップ教室OB会 (AKBG24)	ヨガマットを使用した筋トレ、ストレッチ	ANCアリーナ会議室	2回/月	火曜日 13:30~14:30	どなたでも	半年 3,000円
2	足らくふれあい体操教室	椅子に座った体操、ストレッチ	豊科公民館	2回/月	水曜日 13:30~14:50	どなたでも	1回 300円
3	春日健康づくりクラブ	健康づくり体操	熊倉地区公民館	2回/月	第2・第4水曜日 14:00~15:00	どなたでも	無料
4	健康体操の会	講師指導によるストレッチ体操	真々部地区公民館	2回/月	第2・第4月曜日 13:30~15:00	どなたでも	年会費 2,500円
5	飯田学校	講師指導による体操	飯田地区公民館	年間 32回	音楽体操は月1回 あずみの体操は 10月~3月 毎週木曜	どなたでも	年会費 2,000円 (音楽体操は無料)
6	水曜いきいき ヨーガの会	講師指導によるヨーガ	成相コミュニティセンター	1回/週	水曜日 13:15~14:45	どなたでも	毎月 1,000円
7	あんしん健康体操教室	講師指導による健康体操、体力づくり	地域支え合いセンターあんしん	2回/月	土曜日 10:00~11:00	どなたでも	1回 500円
8	NPO法人あんしん拠点あんしん広場	コグニサイズ(頭と体を同時に使う)、柔軟体操、レクリエーション(ゲームなど)	地域支え合いセンターあんしん	1回/月	第3木曜日 9:30~11:00	どなたでも	1回 500円
9	豊科エアロビクス同好会	講師指導によるエアロビクス、年に数回、お楽しみ会	・豊科ふれあいホール ・豊科勤労者総合スポーツ施設	1回/週	水曜日	どなたでも	毎月 1,250円
10	リズム体操教室同好会	講師指導によるリズム体操(演歌・ポップス・アニメソング等)	ANCアリーナ	1回/週	月曜日 13:15~15:00	どなたでも	毎月 1,500円
11	はつらつスポーツ教室同好会	講師指導によるストレッチ、ウォーキング、リズム体操、軽スポーツ、野外活動	豊科勤労者総合スポーツ施設	1回/週	木曜日 13:30~15:00	どなたでも	毎月 1,000円
12	アルプス区健康体操教室	講師指導による健康体操や健康講座、茶話会等	アルプス地区公民館	2回/月	第2・4木曜日	どなたでも	無料
13	下飯田健康教室	講師指導による椅子に座って行うストレッチ、筋トレ、脳トレ	下飯田地区公民館	2回/月	第1木・第3水曜日 13:30~15:00	どなたでも	1回300円 又は 年会費 3,000円
14	吉野高齢者友の会	講師指導による健康体操	吉野コミュニティセンター	1回/月	第2水曜日 13:30~14:30	吉野区民	無料

番号	団体名	活動内容	活動場所	頻度	活動日時	対象者	費用
15	気楽気楽ヨガ教室	講師指導によるストレッチや初心者向けヨガ	豊科南小学校北個人宅	1~2回/月	月曜日 10:00~11:30	女性ならどなたでも	1回 800円
16	健康体操	講師指導によるエアロビ、ステップ、筋トレストレッチ	細萱(講師住宅)	1回/週	日曜日	どなたでも	1回 300円 毎月 500円 (会場費)
17	アルプス区銀嶺会	健康ヨガ	アルプス地区公民館	1回/月	第1日曜日 午前中	アルプス区内会員	内容により負担あり
18	豊科らくらく会 (豊科足腰らくらくOB会)	健康運動指導士の指導による椅子に座ったストレッチ	豊科老人福祉センター	1回/週	月曜日 13:30~15:00	どなたでも	1回 300円
19	美岳町健康体操クラブ	講師指導による健康体操 年1回の体力測定 食事会	等々力町地区公民館	1回/月	第3又は第4火曜日 9:30~10:45	等々力町区美岳町民	1回 200円
20	穂高健康ヨーガクラブ	講師指導による健康ヨーガ	穂高会館	1回/週	金曜日 9:30~11:00	どなたでも	3ヶ月毎 2,000~ 3,000円
21	牧ヨガクラブ	講師指導による身体全体のストレッチ	牧地区公民館	2回/月	第2・第4木曜日 19:30~20:30	どなたでも	1回 500円
22	新屋お元気会	健康運動指導士の指導によるストレッチ、筋トレ、脳トレ、ボールを使った体操	新屋公会堂	1回/週	木曜日 10:00~11:30 (夏期は9:30~11:00)	どなたでも	1回 500円
23	穂高リフレッシュ ヨガサークル	講師指導による認知症予防健康体操、ストレッチ、ヨガ等	穂高会館	1回/週	火曜日 10:00~12:00	どなたでも	毎月 4,000円
24	Lisaバーアスティ E	講師指導によるクラシックバレエのエクササイズ	穂高会館	1回/週	木曜日 10:30~11:30	どなたでも	毎月 2,000円
25	牧ストレッチ ヨ ガG	講師指導によるストレッチヨガ	牧地区公民館	2回/月	第2・第4火曜日 10:00~11:00	どなたでも	年会費 500円 1回 300円
26	楽しいエアロビク ス	講師指導によるエアロビクス	穂高公民館	1回/週	金曜日	どなたでも	毎月 4,000円
27	柏原ふおーくだん す愛好会	講師指導による民族舞踊を基本としたストレッチ、レクリエーション、その他交流会	柏原会館	2回/週	月曜日 19:00~21:00 金曜日 13:30~15:30	どなたでも	1回 100円 3か月 1,000円
28	エンジョイシニア OB会穂高教室	講師指導によるストレッチ体操や筋トレ、体操を取り入れた脳トレ、笑いヨガ等	穂高地域福祉センター	1回/週	火曜日 10:00~11:00	どなたでも	毎月 900円 程度

番号	団体名	活動内容	活動場所	頻度	活動日時	対象者	費用
29	ポテサラリズム	講師指導による脳トレ体操、ピラティストレーニング、リズムダンス	穂高会館	1回/週	月曜日 11:15~12:45	どなたでも	1回 700円
30	フレッシュライム: 9号	講師指導によるピラティス	穂高会館	1回/週	金曜日 11:00~12:00	どなたでも	毎月 3,500円
31	みほ軽体操サークル	講師指導による軽めのエアロビクス	穂高会館	1回/週	火曜日 13:30~14:30	どなたでも	毎月 2,000円
32	健康サークル 朋 の会	講師指導によるエアロビクスやステップ台を活用した上り下り運動	穂高町 地区公民館	3回/月	火曜日 10:00~11:00	どなたでも	毎月 1,000円
33	久保田区健康づくり体操	講師指導による、健康と元気づくり体操	久保田 地区公民館	1回/月	第3土曜日 10:00~11:30	久保田 区民	年会費 2,000円
34	ラディッシュ体操 サークル	講師指導によるウェーブリングを使ったストレッチと健康体操	西穂高 ふれあいセンター	2回/月	第1・第4月曜日 10:00~11:00	どなたでも	1回 500円
35	小岩岳イキイキ健康体操教室	講師指導によるストレッチ、体操、有酸素運動の他、ランチ会や区内ウォーキング	小岩岳 地区公民館	2回/月	第2・第4月曜日 9:30~11:00	どなたでも	1回 600円
36	リズムフレッシュ	講師指導によるリズム体操・ストレッチ、有酸素運動	富田振興 センター又は 富田公民館	1回/週	木又は金曜日 13:30~14:30	女性なら どなたでも	1回 500円
37	西原お元気会	講師指導によるストレッチ、ピラティス、ボール体操、脳トレ体操	西原 地区公民館	1回/週	金曜日 13:15~14:45	どなたでも	1回 450円
38	さくら体操サークル	講師指導によるエアロビクスとストレッチ	研成 ホール	3回/月	木曜日 19:00~20:00	どなたでも	毎月 2,100円
39	穂高トランポピクス同好会	講師指導によるストレッチ、筋力トレーニング	・Vif穂高 (夏季) ・穂高地域 福祉センター (冬期)	3回/月	月曜日 10:00~11:30	どなたでも	毎月 1,000円
40	らくらくチェア レフレッシュ会	椅子に座った体操、ストレッチ	穂高 公民館	2回/月	木曜日 13:30~14:45	どなたでも	1回 300円
41	穂高らく楽会(穂 高足腰らくらく OB会)	健康体操	穂高 地域福祉 センター	1回/週	金曜日 13:30~15:00	どなたでも	1回 300円 (別途年会 費あり)
42	らくらく体操福寿 会	柔道整復師の指導によるセラバンド、ゴムボール、アンクルウエイト等を使った体操	三郷農 業環境 改善セ ンター	2回/月	第2・第4木曜日 13:30~14:45	どなたでも	毎月 600円

番号	団体名	活動内容	活動場所	頻度	活動日時	対象者	費用
43	シルバーカフェストレッチクラブ	講師指導によるストレッチや筋トレ、脳トレ、ダンス、口腔体操等	シルバーカフェ安曇野	1回/週	月、火、木、金いずれか 10:15~11:45	どなたでも	毎月 2,000円
44	ひといちばシニアクラブ健康体操サークル	講師指導による、足腰丈夫運動、転倒防止運動、曲に合わせたリズム体操等	一日市場地区公民館	2回/月	第1・第3金曜日 9:30~10:30	どなたでも	1回 400円
45	姫りんご健康体操クラブ	講師指導による椅子エクササイズやヨガ	中萱地区公民館	3回/月	第1・2・3木曜日 ・9:30~10:30 (4月~10月) ・10:00~11:00 (11月~3月)	どなたでも	年会費 6,000円
46	予防体操Myメソッド	講師指導によるストレッチ体操	中萱地区公民館	2回/月	第2・第4水曜日 13:30~14:30	どなたでも	年会費 9,600円
47	楡体操教室	ボール、布等を使用した体操、ストレッチ	楡地区公民館	1回/月	月曜日 13:30~14:30	どなたでも	無料
48	アップル健康体操クラブ	マット、ローラー、椅子を使った運動やリズム運動、ヨガ等の体操	三郷公民館	1回/週	水曜日 13:00~15:00	どなたでも	年会費 4,000円 +スポーツ保険料1,200円~1,850円
49	あづみのリターンクラブ	椅子を使った体操	三郷公民館	2回/月	金曜日 13:30~14:45	どなたでも	1回 500円
50	野沢うきうき体操クラブ	椅子とボールを使った各種のストレッチ体操と頭を使ったレクリエーション(認知症予防)体操	野沢地区公民館	2回/月	火・水曜日 10:00~11:00	野沢区民	年会費 3,000円
51	三郷健康体操クラブ	講師指導による椅子やマットを使用したストレッチ体操、筋トレのほか、デュアル・タスク運動、口腔ケア、ヨガ、ボールを使用した体操	三郷公民館	1回/週	火曜日 9:00~10:00	どなたでも	年会費 7,000円
52	ひといちばシニアクラブ健康サークル(バランスボール)	シニアクラブサークル活動(バランスボール)	一日市場地区公民館	2回/月	・毎月第1火曜日 9:30~10:30 ・毎月第2木曜日 9:30~10:30	ひといちばシニアクラブ会員の方	無料
53	スマイル体操クラブ	ストレッチ・筋力トレーニング、エアロビクス	一日市場地区公民館	1回/週	月曜日 9:30~10:30	一日市場地区の方	毎月 1,000円~2,000円
54	フライデーヨガ	インストラクターによる月別テーマに基づくヨガ	堀金公民館	3~4回/月	第1~3金曜日 14:00~15:00 (第5金曜日がある月のみ第4金曜日も活動)	どなたでも	毎月 1,500円 (月4回時 2,000円)
55	くみりんピラティス	講師指導によるピラティス	堀金公民館	2~3回/月	第2・4・5水曜日 19:30~20:30	どなたでも	毎月 1,000円
56	にこにこサークル	講師指導によるピラティス、ストレッチ、呼吸法等(子連れ、孫連れ大歓迎)	堀金公民館	1回/週	木曜日 10:00~11:00	女性ならどなたでも	毎月 2,000円

番号	団体名	活動内容	活動場所	頻度	活動日時	対象者	費用
57	イムア ポーマイ カイ	講師指導によるフラダンス、ハワイ語、レイメイキング、ウクレレ	堀金 公民館	3回/月	第1・2・3水曜日 18:00~19:00	どなた でも	毎月 3,000円
58	MIDORIヘルス アップクラブ	講師指導による有酸素運動、やさしい筋トレ、ストレッチ	堀金 公民館	1回/週	土曜日 10:00~11:30	どなた でも	毎月 2,000円
59	フォークダンスあ づみ野	講師指導によるフォー クダンス	堀金 公民館	1回/週	火曜日 13:00~15:00	どなた でも	毎月 500円
60	ピラティスサーク ル	講師指導によるピラ ティス	堀金 公民館	1回/週	木曜日 11:00~12:00	どなた でも	毎月 2,000円
61	アレマーナ ダン ススクール	講師指導による社交ダ ンス	堀金 公民館	1回/週	金曜日 19:00~21:30	どなた でも	毎月 2,000円
62	UP♡	講師指導によるリズム に合わせた骨盤体操	堀金 公民館	1回/週	木曜日 9:30~10:30	どなた でも	毎月 2,000円
63	野バラ会	講師指導によるストレッチ、 筋トレ等の他、ポジティブ思 考を心がける脳トレ、コーチ ング学習	中堀 地区公 民館	1回/月	第3水曜日 10:00~12:00	どなた でも	1回 300円
64	すみれ	講師指導によるストレッチ の他、お楽しみ会とし てポッチャ、モルック	堀金 総合福祉 センター	1回/月	第2水曜日 10:00~11:00	どなた でも	1回 300円 年会費 1,000円
65	スマイルクラブ	講師指導による健康体 操	堀金 公民館	2~3 回/月	月曜日 9:00~11:00	女性な らどな たでも	1回 300円
66	しもほり健康クラ ブ	健康体操	下堀 地区公 民館	2回/月	第2・4木曜日 11:00~12:00	下堀 区民	年会費 2,000円 1回 500円
67	スリムアップサー クル	講師指導による音楽に 合わせた有酸素運動、 筋トレ、ストレッチ	堀金 公民館	1回/週	水曜日 10:00~11:30	どなた でも	毎月 2,000円
68	あづみの体操教 室堀金OB会	講師指導による健康づ くり体操の他、ウォーキ ングや体力測定	・堀金公民 館 ・堀金総合 福祉セン ター	1回/週	水曜日 9:00~11:30	どなた でも	1回 300円
69	音楽体操教室 (どんぐりの会)	講師のピアノ演奏に合 わせた合唱やリズム体 操	堀金 総合福祉 センター	1回/月	第3木曜日 10:00~11:00	どなた でも	要問合せ
70	脳活教室あやめ 会	講師指導によるストレッチ、 脳トレ、筋トレ、お口 の健康体操	明科総合 福祉セン ターあ いりす	2回/月	月曜日 10:00~11:00	どなた でも	毎月 300円 (半年ごと 徴収)

番号	団体名	活動内容	活動場所	頻度	活動日時	対象者	費用
71	ヨガサークルたんぽぽ	講師指導によるビジョンヨガ(簡単なポーズや指圧でゆっくり呼吸しながら体の声に耳を傾けて行うヨガ)	明科ひまわり	1回/週	木曜日 10:30~12:00 13:00~14:30	どなたでも	毎月 3,000円
72	エンジョイ明科	椅子に座った体操、ストレッチ	明科総合福祉センターあいりす	1回/月	金曜日 10:00~11:00	どなたでも	無料
73	ひかる楽しく体操	椅子に座った体操、ストレッチ、DVD視聴による体操	北村集会場	2回/月	火曜日 10:00~11:00	どなたでも	無料
74	健康友の会明科支部	スモールボール、バランスボール中心の健康体操・食事会	明科公民館	1回/月	第3金曜日 13:30~15:00	どなたでも	年間 1,000円
75	足腰らくらく体操明科OB会	健康体操	明科総合福祉センターあいりす	1回/週	木曜日 9:30~	どなたでも	1回 500円
76	ながみね会(エンジョイシニアOB会明科)	健康体操	明科総合福祉センターあいりす	1回/週	木曜日 13:30~14:30	どなたでも	要問合せ

## 太極拳・気功

番号	団体名	活動内容	活動場所	頻度	活動日時	対象者	費用
77	松本太極拳協会 豊科同好会	太極拳・気功	豊科ふれあいホール	1回/週	火曜日 9:30~11:30	安曇野市民	毎月 3,500円
78	みんなの健康太極拳	講師指導による太極拳	柏原会館	1回/週	木曜日 9:30~11:30又は 19:00~21:00	どなたでも	毎月 2,500円
79	健康太極拳 穂高同好会 水曜教室	健康維持のための太極拳	穂高会館 柔剣道場	1回/週	水曜日 13:30~15:30	安曇野市民	毎月 3,500円
80	健康太極拳 穂高同好会 木曜教室	健康維持のための太極拳	穂高会館 柔剣道場	1回/週	木曜日 13:30~15:30	安曇野市民	毎月 3,500円
81	健康太極拳 無極館道場	健康維持のための太極拳	柏原塚原「無極館」	1回/週	金曜日 13:30~15:30	安曇野市民	毎月 3,500円
82	安曇野武術太極拳同好会	講師指導による太極拳・養生功・剣等の他、地区行事への参加・協力	三郷公民館	3回/月	第2・3・4木曜日 19:00~21:00	どなたでも	毎月 2,000円
83	三郷導引養生功クラブ	講師指導のもと、ゆっくりとした運動により体の内面のつぼを刺激し内筋を鍛える	三郷公民館	2回/月	第2・第4水曜日 13:15~15:00	どなたでも	毎月 1,000円

番号	団体名	活動内容	活動場所	頻度	活動日時	対象者	費用
84	健康太極拳 三郷同好会	健康維持のための太極拳	三郷 公民館	4回/月	水曜日 13:00~15:00	どなた でも	毎月 3,500円
85	安曇野太極拳同好会	講師指導による簡化24式太極拳、32式剣の他、フェスティバルへの参加	明科 公民館	1回/週	水曜日 12:30~14:30	どなた でも	毎月 2,000円

## スポーツ

番号	団体名	活動内容	活動場所	頻度	活動日時	対象者	費用
86	アルプス区銀嶺会	マレットゴルフ	アルプス地区公民館 (市内マレットゴルフ場)	1回/週	金曜日 午前中	アルプス区内 会員	内容により負担あり
87	アルプス区銀嶺会	ボッチャ	アルプス地区公民館	2回/月	第2・4月曜日 午前中	アルプス区内 会員	内容により負担あり
88	クラレットテニス	硬式テニスの試合	牧クラレットテニスコート	2回/週	水・金曜日 12:30~15:00	どなた でも	1回 500円程度
89	月曜テニス同好会	硬式テニスのダブルスゲームの他、月1回のコーチ指導	牧クラレットテニスコート	1回/週	月曜日 13:00~16:00	どなた でも	3時間 3,600円 (参加人数で按分)
90	さわやかスポーツ 吹き矢クラブ	講師指導による吹き矢の他、ミニ大会の開催(体験無料)	穂高 会館	1回/週	水曜日 13:00~15:00	どなた でも	6か月 3,000円
91	穂高さわやかクラブ	講師指導によるストレッチ及びソフトバレー	穂高 会館	1回/週	水曜日 9:00~11:30	どなた でも	年会費 6,000円 入会費 2,500円
92	豊科TT	テニスゲーム	牧クラレットテニスコート	2回/週	火曜日 10:30~12:30 木曜日 12:30~14:30	どなた でも	毎回 2,400円 を人数割
93	鶴齢会マレットゴルフクラブ(矢原区)	マレットゴルフ(体力維持・健康増進・仲間づくり)	豊科水辺公園マレットゴルフ場	2回/月	第2・4土曜日 9:00~	矢原区 鶴齢会 会員	無料
94	白金マレットゴルフクラブ	マレットゴルフクラブ(交流・健康維持・増進)	権現宮・立足・豊科水辺公園・明科御宝田マレットゴルフ場	年18回 程度	第2・4土曜日 8:30~12:00	白金地区の方	年会費 2,000円
95	健康づくり集団 安曇野歩こう会	ウォーキング、観光ツアー、ゴミひろい他清掃活動	要問合せ	月2回 程度	随時	どなた でも	無料
96	WS安曇野 (ウォーキング サッカー)	多世代交流を元に無理のない健康運動の他、試合以外のオリジナルメニューも用意	安曇野市内 体育館	月2~ 3回	主に土曜日、祝日 9:00~11:00	どなた でも	1回 500円

# 1 通いの場の紹介

運動を楽しむ



自然・文化・学びを楽しむ



音楽・芸術を楽しむ



テーブルゲームを楽しむ



食を楽しむ



オレンジカフェ



## —音楽・芸術を楽しむ—



コーラス・カラオケ	……	16P
楽器・演奏	……	17P
絵画・彫刻	……	18P
手芸・工作	……	18P
短歌・俳句・詩吟	……	19P



「音楽・芸術を楽しむ」のコーナーでは、コーラス・カラオケ、楽器演奏、絵画等の芸術活動を掲載しています。高齢者にとって歌うことは唇や舌など、口周りの筋肉を鍛え、誤嚥防止につながることや、唾液の分泌が促されることにより口腔内の環境を整えることにつながります。

また、細かく手指を動かすことが多い芸術活動は、手指を動かすことにより脳血流量の増加、脳神経の活性化により、認知機能や運動機能を高める効果が期待できるといわれています。

さらに、音楽・芸術を通して、他者とのコミュニケーションや交流が生まれ、孤立感の解消に繋がります。

## コーラス・カラオケ

番号	団体名	活動内容	活動場所	頻度	活動日時	対象者	費用
97	豊科唱歌の会	季節の歌、唱歌の本に掲載されている歌、講師の先生のおすすめの歌等を歌う	豊科 老人福祉センター他	2回/月	第2・第4木曜日 13:30~15:30	どなたでも	年会費 10,000円
98	ひいらぎコーラス	コーラス練習の他、発表会	豊科 老人福祉センター	2回/月	第2・第4木曜日 10:00~12:00	どなたでも	毎月 1,000~ 1,500円
99	豊科童謡唱歌の会	指揮、ピアノの先生の指導による歌唱	豊科 老人福祉センター	2回/月	第1・第3火曜日 10:00~11:30	どなたでも	毎月 700円
100	クリスタルハーモニー	講師指導による合唱練習及び発表会	豊科 老人福祉センター 他	3~4回/月	火曜日 19:30~21:00	どなたでも	年会費 14,000円
101	あずみのシニアうたごえクラブ	ピアノ伴奏に合わせた唱歌・ポップス・歌謡曲等の練習・発表	豊科 公民館	1回/月	水曜日 9:00~11:00	どなたでも	1回 1,000円
102	安曇野合唱団	講師指導による合唱の練習と発表会	豊科 公民館他	2~3回/月	火曜日 10:00~12:00	どなたでも	毎月 2,000円
103	こぶし会	講師指導によるカラオケやステージレッスンの他、介護予防体操・ストレッチの実施	豊科 保健センター	1回/週	金曜日 13:00~16:00	60歳以上	毎月 750円
104	朗大・シニア大カラオケ	カラオケを会して交流、生きがいつくり	豊科 老人福祉センター	2~3回/月	木・金・土・日のいずれか 12:30~16:00	どなたでも	無料
105	NPO法人あんしん 童謡と唱歌の会	歌唱学習・情報交換・ボランティア	地域支え合いセンターあんしん	1回/月	第1月曜日 10:00~12:00	どなたでも	要問合せ
106	本村地区社協(本村しなやかサロンカラオケ交流会)	カラオケを通じて交流を図る	本村 コミュニティーセンター	1回/月	第3水曜日 13:30~15:00	本村区民	無料
107	中曽根 童謡唱歌の会	講師指導により昔懐かしい歌を歌う・お茶飲み	中曽根 地区公民館	2回/月	第2・4金曜日 10:00~	どなたでも	2ヶ月 2,000円
108	アルプス区銀嶺会	コーラス・カラオケ	アルプス 地区公民館	2回/月	第2・4土曜日 午前中	アルプス区 内会員	内容により負担あり
109	カラオケ同好会	カラオケ	真々部 地区公民館	2回/月	第2・第4火曜日 13:30~15:30	真々部 区民	年会費 2,000円

番号	団体名	活動内容	活動場所	頻度	活動日時	対象者	費用
110	安曇野混声合唱団	講師指導による混成4部合唱の練習・早春賦まつりコンサート等での発表	安曇野コンサートホール	3回/月	第1・2・4月曜日 13:30~15:30	どなたでも	毎月 3,000円
111	七日市場コーラス	講師指導による脳トレ、発声練習、コーラス(童謡唱歌、歌謡曲、ポップス等)	七日市場地区公民館	2回/月	第2・第4土曜日 15:30~17:00	どなたでも	年会費 16,000円
112	小田多井コーラス	講師指導によるコーラス練習・地域のお祭り等で発表会	小田多井交流センター	2~4回/月	月曜日 19:30~21:00	どなたでも	年会費 6,000円
113	コール明科	コーラス	明科公民館	2回/月	第2・4土曜日 10:00~11:00	どなたでも	要問合せ
114	歌声サロン(歌声喫茶・せせらぎ)	好きな歌を歌う、茶話会	自然体験交流センターせせらぎ	1回/月	第3日曜日 10:30~12:00	どなたでも	1回600円(初回のみ本代要)
115	童謡教室(せせらぎ)	懐かしい童謡・唱歌を歌う	自然体験交流センターせせらぎ	2回/月	第2・4火曜日 10:30~12:00	どなたでも	毎月1,000円(最初のみ本代として1,100円)

## 楽器・演奏

番号	団体名	活動内容	活動場所	頻度	活動日時	対象者	費用
116	レディースギタークラブ	講師指導によるギター練習・発表会	豊科公民館	2回/月	第1・第3火曜日 13:00~16:00	女性ならどなたでも	毎月 2,000円
117	安曇野ハーモニカ同好会	ハーモニカ、施設訪問	豊科老人福祉センター	2回/月	第2・4水曜日 9:30~11:30	要問合せ	要問合せ
118	大正琴ボランティア	ディサービスでの大正琴、歌、詩吟のボランティア活動	本村コミュニティセンター、ディサービスセンター等	2回/月	第2・4木曜日	会員	毎月 2,000円
119	ピア・チエーレ シニアクラブ	講師指導によるギター、オカリナの練習	ピア・チエーレ音楽教室	4回/月	・ギター 毎週月曜日10:30~ 毎週水曜日17:30~ ・オカリナ 毎週水曜日9:00~	どなたでも	毎月 1,500円~
120	ギターの会ルネッサンス	クラシックギターの練習や発表会の他、プロ講師による合宿指導や交流会	研成ホール	2回/月	第1・第3土曜日 14:00~17:00	どなたでも	毎月 1,000円
121	三匹のこぶた	ハンドベルによる演奏・脳トレ	穂高地域福祉センター	2回/月	第1・3月曜日 9:30~12:00	どなたでも	活動費 200円
122	尺八やってる会	講師指導による尺八の練習の他、体操や呼吸法レッスン	楡地区公民館	1回/月	不定期 90分	どなたでも	毎月 1,500円

番号	団体名	活動内容	活動場所	頻度	活動日時	対象者	費用
123	三郷義民太鼓保存会	太鼓の演奏(市内どこでも演奏に伺います)	三郷社会体育館	1回/週	木曜日 19:30~21:30	どなたでも	無料
124	セレナ会	講師指導による大正琴演奏・発表会	堀金公民館	2回/月	13:00~16:00	どなたでも	毎月 1,500円
125	大正琴あじさい教室	講師指導による大正琴の練習・地域のお祭り等で演奏	宮本地区公民館	2回/月	第2・第4金曜日 9:30~11:30	どなたでも	毎月 1,000円
126	ミュージックバル教室(せせらぎ)	ミュージックバルの演奏	自然体験交流センターせせらぎ	2回/月	第2・4火曜日 13:00~14:30	どなたでも	1回 2,000円 (テキスト代別途要)
127	Forty Loves(フォーティーラブズ)	市内介護施設・児童園等を中心にボランティアコンサート	穂高・堀金公民館他	2回/月	月・金曜日 不定期3~4時間	どなたでも	毎月 1,000円

## 絵画・彫刻

番号	団体名	活動内容	活動場所	頻度	活動日時	対象者	費用
128	みず絵の会	講師指導による水彩画、石膏デッサンの学習・作品発表会	穂高会館	6回/月	・毎週木曜日 ・月2回土曜日 10:00~12:00	どなたでも	毎月 4,000円
129	英水会	講師指導により静物、風景等の描きたい題材に取り組む他、写生会・作品展	研成ホール	2回/月	第2・第4火曜日 13:30~16:30	どなたでも	毎月 1,000円
130	豊科近代美術館 絵画クラブ	講師指導による油絵、水彩画等の文化活動・作品展	研成ホール	2回/月	第2金・第4土曜日 13:00~16:00	どなたでも	年会費 5,000円
131	絵手紙同好会	仲間で教え合いながら、絵手紙を描く	穂高地域福祉センター	2回/月	第1・3金曜日 13:00~15:00	どなたでも	無料
132	絵てがみ彩の会	絵手紙作成、展覧会	三郷福祉センター	1回/月	第1月曜日 13:30~15:00	どなたでも	無料

## 手芸・工作

番号	団体名	活動内容	活動場所	頻度	活動日時	対象者	費用
133	アルプス区銀嶺会	手芸	アルプス地区公民館	2回/月	第2・4水曜日 午前中	アルプス区内会員	内容により負担あり

番号	団体名	活動内容	活動場所	頻度	活動日時	対象者	費用
134	楽布(らぶ)の会	布での小物作り(社協・こども病院からの依頼対応)	ささえあいセンターにし	2回/月	第2・4水曜日 9:30~11:30	どなたでも	無料
135	つくしの会	パッチワーク	穂高地域福祉センター	1回/月	第3水曜日 13:00~15:30	市内高齢者	要問合せ
136	シルバーカフェ手芸サークル	きめこみパッチワークの手芸キットを使用した作品づくり・作品展	シルバーカフェ安曇野	1回/月	第3月曜日 13:00~15:00	どなたでも	毎月500円
137	くらふとのわ	クラフトバンド手芸活動	三郷福祉センター	1回/週	不定期木曜日 10:00~12:00	どなたでも	参加費500円 材料費別途
138	キルト教室	キルト製作	自然体験交流センターせせらぎ	2回/月	第2・第4木曜日 10:00~12:30	どなたでも	要問合せ

## 短歌・俳句・詩吟

番号	団体名	活動内容	活動場所	頻度	活動日時	対象者	費用
139	岳心流瀨心宮本教室	講師指導による詩吟の発声練習	宮本地区公民館他	1回/週	金曜日 18:00~20:00	どなたでも	毎月2,000円
140	東筑岳心会	詩吟	3会場(光・宮本・沖)各地区公民館等	各1回/週	会場による	どなたでも	毎月2,000円

## フレイル予防(歯科コラム)



### 歯周病と全身疾患の関係

歯周病菌などの細菌が、直接臓器に入って起こる病気

誤嚥性肺炎

歯肉の炎症によって作られた成分(サイトカイン)の影響を受ける病気

糖尿病、早産

歯周病内面の破れた血管の中に、歯周病菌や歯周病の出す毒素が入り込み、血流とともに全身に運ばれ、血管や血液状態にも影響し引き起こされる病気

動脈硬化、心臓疾患、脳血管疾患、アルツハイマー病

# フレフィット



Powered by  ルネサンスTV

## 「フレフィット」でできること

### オンデマンド版 地域の健康づくりプログラム

インターネットに繋がる端末を見ながら、認知機能の低下予防に役立つ『シナプソロジー』や身体をほぐす『ストレッチ』などの運動を行うことができます！

ご自宅で家族と、公民館や集会場でお友達と一緒に  
行うなど、ご自身のスタイルで**フレイル予防**に取り組んでみませんか？



## こんな方におすすめです！



安曇野市ホームページ  
フレフィットのページ



個人利用者は、  
ながの電子申請サービス  
から申請できます！▶



個人利用  
申請ページ

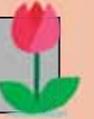
◀フレフィット概要の確認や、  
申請書類のダウンロードなどはこちら！

# 1 通いの場の紹介

運動を楽しむ



自然・文化・学びを楽しむ



音楽・芸術を楽しむ



テーブルゲームを楽しむ



食を楽しむ



オレンジカフェ



## —食を楽しむ—



料理 ……………22P  
食事・お茶会 ……………22P



「食を楽しむ」のコーナーでは、料理、食事・お茶会の活動団体を掲載しています。高齢者にとって料理をすることは、献立の作成、材料を揃える、切る等、複数の作業を同時に行うので、認知症予防や身体機能の維持につながります。また、栄養バランスが整った食事をする機会にもつながります。

誰かと一緒にコミュニケーションをとりながら食事をとることで、食事がおいしいと思えるようになり、食欲増進に効果があるとともに口腔機能低下の予防につながります。

## 料理

番号	団体名	活動内容	活動場所	頻度	活動日時	対象者	費用
141	青みかんの会	講師指導による高齢者の栄養を考えた調理実習	地域支え合いセンターあんしん	1回/年	6月頃 9:30~12:00	どなたでも	1回 1,000円
142	燦久会料理部会	旬の野菜を使用した高齢者向け家庭料理の調理実習	松本松南地区公民館(なんなん広場)	1回/月	第3水曜日 9:30~12:00	どなたでも	年会費 1,000円 毎月 1,000円

## 食事・お茶会

番号	団体名	活動内容	活動場所	頻度	活動日時	対象者	費用
143	NPO法人あんしん 本村あんしん広場	高齢者サロン(情報交換・お茶のみなど)	メンバー宅	不定期	要問合せ	本村区民	要問合せ
144	嵩下地区ボランティア会	茶話会・お菓子作り、健康体操	嵩下地区公民館	1回/月	第1月曜日 10:00~12:00 (お菓子を作る人のみ9:00~)	嵩下区民	1回 100円程度
145	NPO法人あんしん 柏原区長野あんしん広場	高齢者サロン(情報交換・お茶のみなど)	長野集会所	1回/月	毎月20日 13:30~15:00	柏原区民	要問合せ
146	東中萱地区わくわくサロン	地域住民の交流、お茶飲み	東中萱集会場	1回/月	第2金曜日 13:00~16:00	中萱区民	1回 100円
147	いきいきサロン 東小倉	高齢者サロン(健康体操・ものづくり・茶話会)	東小倉地区公民館	1回/月	第4水曜日 9:00~12:00	東小倉地区の高齢者	1回 100円
148	NPO法人あんしん 倉田あんしん広場	体操、手芸、情報交換、茶話会等	倉田地区公民館	1回/月	第3火曜日 11:30~14:30	どなたでも	300円
149	地域の茶の間「ほたる」	地域・異世代交流(男女別)	地域の茶の間「ほたる」	随時	随時	上押野区民	要問合せ

(栄養) コラム

フレイル予防

～バランスのよい食事の例～

野菜、きのこ、海藻はビタミン、ミネラル、食物繊維を含み体の調子を整える。

肉・魚・卵・大豆製品などのたんぱく質は筋肉や体をつくる。血質も含まれる。

乳製品でたんぱく質、カルシウムを補う。

炭水化物は、エネルギーの源

副菜、主菜の不足分を補う。水分摂取。

果物のビタミンCで免疫力アップ。

※性別・年齢・活動量・疾病の有無により量は異なります。

# 1 通いの場の紹介

運動を楽しむ



自然・文化・学びを楽しむ



音楽・芸術を楽しむ



テーブルゲームを楽しむ



食を楽しむ



オレンジカフェ



## —自然・文化・学びを楽しむ—



園芸・栽培	24P
登山	24P
民謡	24P
着物・着付け	24P
スキルアップ(PC・筆ペン等)	24P
生涯学習	25P



「自然・文化・学びを楽しむ」のコーナーでは、園芸や登山、民謡、着物、パソコン講座等の情報を掲載しています。園芸や登山などのアウトドアレジャーは五感を刺激し、身体的なリフレッシュやストレス解消、精神的な安定等をもたらします。

また、運動も促されるので、楽しみながら高齢者の健康増進や介護予防効果も期待できます。

文化や学びを楽しむことは、認知症予防や生活の糧となるだけでなく、人生100年時代になった現代において、いつまでも有意義な生活を続けていくために必要とされる、こころの健康、こころの成長にもつながります。

## 園芸・栽培

番号	団体名	活動内容	活動場所	頻度	活動日時	対象者	費用
150	熊倉春日会	花壇づくり、マレットゴルフ、カラオケ、親睦旅行、仏法寺神社清掃など	熊倉地区公民館	不定期	内容による	区民	内容により負担あり
151	NPO法人あんしん 五づくり畑直売所あんしん広場	交流・情報交換・野菜販売	地域支え合いセンターあんしん	2回/月	土曜日 8:00～9:30	どなたでも	要問合せ
152	豊葦会（とよあしかい）岩原地区シニアクラブ	マレット大会、花壇作り、敬老会、ボーリング等	岩原地区公民館等	5～6回/年	その時による	岩原地区60歳以上の方	無料
153	原フレイル予防の会	園芸療法士指導によるフラワーアレンジメント等の他、座ってできる体操	原地区公民館	1回/月	第4日曜日 10:30～12:00	どなたでも	毎月 1,300円

## 登山

番号	団体名	活動内容	活動場所	頻度	活動日時	対象者	費用
154	牧こまくさ会	登山ガイドと一緒に県内外の山を登る	県内外各地	1～2回/月	毎月中下旬	どなたでも	年会費 4,000円

## 民謡

番号	団体名	活動内容	活動場所	頻度	活動日時	対象者	費用
155	駒の会	講師指導による全国の民謡や郷土の民謡練習・各地のホールやお祭りでの発表	堀金公民館他	2回/月	第1・第3木曜日 19:00～21:00	どなたでも	毎月 3,000円程度

## 着物・着付け

番号	団体名	活動内容	活動場所	頻度	活動日時	対象者	費用
156	きもの愛好会	講師指導による着物・帯等の和装の知識を学ぶ・着付け練習	穂高公民館	2回/月	第2・第4水曜日 14:00～16:00	どなたでも	毎月 500円

## スキルアップ(PC、筆ペン等)

番号	団体名	活動内容	活動場所	頻度	活動日時	対象者	費用
157	PCカフェ	PCとスマホの使用方法習得	アルプス地区公民館	2回/月	第2・4火曜日 9:00～11:30	豊科地区在住の方	1回 200円

番号	団体名	活動内容	活動場所	頻度	活動日時	対象者	費用
158	筆ペン講座	市販の筆ペンを使用した毛筆習字講座・地区の文化祭へ出品展示	新屋地区公民館	2回/月	・夏期(4月～10月) 第1第3金曜日 19:00～21:00 ・冬期(4月～10月) 第1第3土曜日 10:00～12:00	どなたでも	年会費 2,000円
159	パソコン・スマホサークル	シニア情報生活アドバイザー、デジタル活用支援員資格保有者の指導によるパソコン、スマホ、アプリ等の使い方学習	穂高会館	2回/月	第1・第3木曜日 13:30～15:30	どなたでも	1回 300円

## 生涯学習

番号	団体名	活動内容	活動場所	頻度	活動日時	対象者	費用
160	松本友の会 安曇野地区	衣食住・家計等くらしの知恵と工夫を学び実践する	堀金公民館	1回/月	第4火曜日 9:30～12:00	どなたでも	毎月 1,300円
161	NPO法人あんしんぬかくど隊	ぬかくど窯を使って炊飯、炊き方学習、試食。紙芝居によりぬかくどの地域文化を伝える。生徒さんとの交流会等。	各イベント会場	不定期	要相談	市内に居住、勤務、通学している方のグループ等	窯使用料 1,000円

## 生涯学習情報「Link (リンク)」

安曇野市生涯学習情報「Link (リンク)」は、地域の公民館や交流学習センター、体育施設などの施設情報や、市内で活動しているサークルや団体の情報などを掲載した情報冊子です。  
安曇野にあるいろいろな「学びの場」。自分の生涯学習のきっかけになる『ひと』『もの』『場所』を見つけて、新しい体験をはじめてみませんか。



**ふるさと安曇野を  
まるごと学びの場にして生きる**

この「安曇野市 生涯学習情報 Link (リンク)」は、市民のみならずの「学びたい」を支援することを目的に作成しています。

施設情報を掲載している【Link 施設情報】、講座・イベントスケジュール、サークル団体情報、講師・指導者情報【リーダーバンク】などを掲載している【Link 番号/秋号】を活用して、ぜひ新しい体験を楽しみましょう。

**生涯学習ってなに?** 生涯学習とは、子どもでも大人でも、自分から「よし、やろう!」と想って活動する学習やスポーツ、文化活動、趣味やレクリエーション、ボランティア活動などです。きっかけや目的は自分のためであったり、家族のため、地域のためなどさまざまですが、何かを学ぶこと、楽しむことで生きがいを感じ、充実した時間を送るだけでなく、学びを通じた人とのつながりのなから新たな喜びも見つかります。

安曇野にはいろいろな「学びの場」があります。  
自分の生涯学習のきっかけになる「ひと」や「もの」、「場所」を広く見つけてみませんか。

**安曇野市の生涯学習情報を知るには?**

- 安曇野市 生涯学習情報 Link は、「施設情報」と、「番号/秋号(年) 別冊」の2種類があります。地域公民館や交流学習センター、市役所などにありますので自由に御覧ください。
- 各種の講座や教室の情報、市からのお知らせなどは「広報あづみの」に掲載されています。毎月発行されており、ぜひご覧ください。
- 安曇野市ホームページにも、生涯学習に関するさまざまな情報が掲載されています。関連施設の地図なども確認できます。

誌面の都合上「生涯学習情報 Link」では掲載しきれない情報もあります。広報あづみのや安曇野市ホームページ等もぜひご確認ください。

あなたの思いを「まちづくり」に！  
 “自分にできること”を地域で始めてみませんか。

市民活動サポートセンターで  
 できること

すべての方に...

活動に取り組む  
 皆さんに...

いろんな情報の基地

NPOやボランティア団体、自治会  
 行政などの情報を収集し、発信  
 しています。現在201の団体が  
 登録しています。(R7.12現在)



他団体との交流・連携

「他団体ともっと連携したい」、  
 「他団体の情報を知りたい」  
 といった声に応えるため、  
 交流の場を設けています。



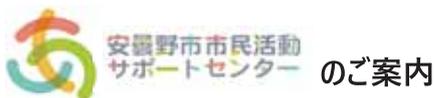
いろんな相談の窓口

ボランティアをやりたい、  
 団体に入りたい、団体を  
 利用したい...など、相談  
 は何でも受け付けます。



スキルアップを支援

団体運営をもっと強化したい、  
 人材を育成したい、といった  
 思いを実現するためのセミナー  
 を開催しています。



日々、情報発信中！チェックしてね！

ホームページ



Instagram



または「安曇野市市民活動サポートセンター」で検索

公益的な活動に取り組む皆さんを支援し、協働のまちづくりを  
 推進する拠点です。市民活動団体や自治会、行政、企業、  
 教育機関などの情報の収集・発信、交流の場であり、人と人  
 をつなぐ協働コーディネートを行います。

【所在地】安曇野市役所掘金支所内 (R8.4から)  
 〒399-8211 安曇野市掘金烏川2750-1

【電話】0263-71-2013 (直通)

【相談窓口】火～土曜日 午前9時～午後5時  
 (祝日・年末年始を除く)

【フリースペース】午前8時30分～午後9時30分

※第2・第4月曜日(祝日の場合その翌日)は  
 午前8時30分～午後5時15分  
 (年末年始を除く)

# 1 通いの場の紹介

運動を楽しむ



自然・文化・学びを楽しむ



音楽・芸術を楽しむ



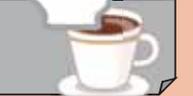
テーブルゲームを楽しむ



食を楽しむ



オレンジカフェ



## —テーブルゲームを楽しむ—



健康麻雀……28P  
将棋……28P  
囲碁……29P



「テーブルゲームを楽しむ」のコーナーでは、健康麻雀、将棋、囲碁の情報を掲載しています。ボードゲームは、初心者から熟練者まで、年齢を問わず楽しめる幅の広さがあり、年齢や時間を忘れて集中すると気分のリフレッシュやストレス解消にもつながります。

高齢者にとっては、記憶力向上に加え、思考力・集中力・洞察力が培われるので、認知機能の維持・向上につながります。

また、ゲームを通して仲間の個性や性格を知ることによって自己理解や他者理解につながるため、仲間づくりに大いに貢献します。

## 健康麻雀

番号	団体名	活動内容	活動場所	頻度	活動日時	対象者	費用
162	大口沢健康麻雀の会	講師指導により基本のルールから学ぶ	大口沢地区公民館	2回/月	第2土・第4日曜日 19:00～	どなたでも	年会費 12,000円
163	アルプスふれあいマーじゃん談話室	健康維持と生きがいづくりのため健康マーじゃん	アルプス地区公民館	1回/週	水曜日 13:00～17:00	どなたでも	1回 50円 親睦大会 500円
164	真々部マーじゃん同好会	健康麻雀を通じた交流(麻雀卓は3卓)	真々部地区公民館	1回/週	水曜日 13:00～16:00	真々部区民	無料
165	健康麻雀生きがいの会	マーじゃん未経験者も楽しんでいます。	新屋地区公民館	2回/月	第2・第4木曜日 13:00～17:00	どなたでも	1回 300円
166	白金地区 白金雀友会	健康マーじゃんを楽しむ会 ※会員制	白金地区常念望	1回/月	平日 9:00～16:00	白金地区の高齢者	1回 1,500円
167	穂高健康マーじゃんクラブ	60歳以上の高齢者の健康マーじゃんを楽しむ会	穂高地域福祉センター	1回/週	水曜日 12:00～16:00	安曇野市内の60歳以上の高齢者	入会金 1,000円 年会費 500円
168	シルバーカフェ健康麻雀同好会	初心者に優しい健康麻雀	シルバーカフェ安曇野	1回/週	火曜日 13:00～15:30	どなたでも	1回 500円
169	安曇野市健康マーじゃん	健康マーじゃんを介した認知症予防・交流・健康・生きがいづくり	三郷福祉センター	2回/週	火曜日 9:00～12:00 金曜日 12:30～16:30	安曇野市内在住の60歳以上の方、障がい者の方も参加可能	年会費 500円
170	健康麻雀サークル「縁(エン)ジョイ」	健康麻雀	自然体験交流センターせせらぎ	1回/週	木曜日 13:00～16:00	どなたでも	1回 1,300円
171	「せせらぎ」健康麻雀教室	健康麻雀	自然体験交流センターせせらぎ	1回/週	金曜日 12:00～17:00	どなたでも	時々菓子代徴収
172	健康麻雀クラブ	健康麻雀・健康体操やレクリエーション	荻原地区公民館	1回/月	第2土又は日曜日 9:00～18:00	荻原区民	年会費 3,000円

## 将棋

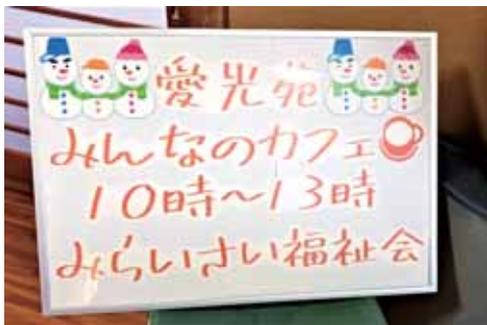
番号	団体名	活動内容	活動場所	頻度	活動日時	対象者	費用
173	穂高将棋クラブ	将棋対局による親睦	穂高地域福祉センター	1回/週	火曜日 9:00～13:00	どなたでも	毎月 100円

## 囲碁

番号	団体名	活動内容	活動場所	頻度	活動日時	対象者	費用
174	アルプス区銀嶺会	囲碁	アルプス地区公民館	1回/週	金曜日 17:00~21:00	アルプス区内会員	内容により負担あり
175	あづみ野囲碁同好会	囲碁(相互対局・年1回大会)	穂高地域福祉センター	1回/週	土曜日 13:00~16:00	安曇野市内の方	年会費 500円
176	明科サン碁会 (明科囲碁同好会)	囲碁の対局	明科総合福祉センターあいりす	1回/週	金曜日 9:00~12:00	市内の高齢者の方	年会費 1,200円

## コラム 企業の取組を紹介します その1

### みんなのカフェ安曇野



株式会社みらいさい福祉会では、地域貢献活動の一環として「みんなのカフェ安曇野」を明科宮本地区公民館で開催しています。

カフェでは芸術鑑賞等をしながら、コーヒーや紅茶、お菓子を仲間とおいしくお召し上がりいただけます。どなたでもご自由にご参加ください。

・問い合わせ先

**0263-31-5211**

(株式会社みらいさい福祉会 介護看護事業部)

活動内容	活動場所	対象者	活動日時	費用
芸術鑑賞、軽食、移動販売等	宮本地区公民館	どなたでも	2か月に1回程度 10:00~13:00	1回 100円 (協力金)



## コラム 企業の取組を紹介します その2

### コープ お店の縁側



生活協同組合コープながのコープ安曇野豊科店では店内の無料休憩所でサロン「お店の縁側」を毎月開催しています。

温かいお茶があって、人がいて、おしゃべりもできて、だれでも立ち寄れる。それが「お店の縁側」です。

気軽にお立ち寄りください。コーヒーやお茶、お菓子を用意してお待ちしています。

・問い合わせ先

 0120-502-477

コープながの総合企画室(月～金 9:00～17:45)

活動内容	活動場所	対象者	活動日時	費用
サロン、軽食等	コープ安曇野豊科店 (無料休憩所にて)	どなたでも (申込不要)	第1・第3火曜日 10:30～12:30	無料

寄ってきましょう!!  
**お店の縁側**

参加  
無料

## コラム 企業の取組を紹介します その3

### 長野ダイハツ販売株式会社 穂高店 健康安全運転講座



長野ダイハツ販売株式会社穂高店では年2回(春・秋)に健康安全運転講座を開催しています。お家でできる簡単なストレッチや普段見落としがちな車の死角体験など安全に長く運転が続けられるようなメニューで運転のサポートをしています。

こちらの講座以外にも店舗の一部をフリースペースとして提供していますのでご相談ください。

・問い合わせ先

**0263-58-3079**

長野ダイハツ販売株式会社 営業企画部

活動内容	活動場所	対象者	活動日時	費用
健康安全 運転講座	長野ダイハツ 販売株式会社 穂高店	市内お住まいの 概ね65歳以上の 方(要申込)	年2回(春・秋) 午後	無料

 **長野ダイハツ販売**

# 1 通いの場の紹介

運動を楽しむ



自然・文化・学びを楽しむ



音楽・芸術を楽しむ



テーブルゲームを楽しむ



食を楽しむ



オレンジカフェ



## —オレンジカフェ—



### 「オレンジカフェ」とは？

オレンジカフェは、認知症の方やご家族、地域の皆さん、介護スタッフや一般の方等、どなたでも自由に参加でき、仲間づくりや情報交換、相談やお茶飲みのできる「集いの場」です。

お気軽にお立ち寄り下さい。



安曇野市 わたしたちのまちの  
オレンジカフェ

オレンジカフェは、認知症の方やご家族、地域の皆さん、介護スタッフや一般の方など、どなたでも自由に参加でき、仲間づくりや情報交換、相談やお茶飲みのできる「集いの場」です。  
★利用前にお問い合わせください。

## オレンジカフェ

番号	団体名	会場	活動日時	費用	連絡先
177	あんしん カフェ	豊科南穂高2728-1	毎月第3火曜日 10:00~12:00	500円/ 回	JAあづみくらしの助け合い ネットワークあんしん 71-2828
		<ul style="list-style-type: none"> <li>・地域の方がいきいきと暮らせるよう、歌や脳トレ、体操などを行い、みんなで楽しむ場です。</li> <li>・参加者からの声で、気になるテーマの講師をお呼びして、お話してもらうこともあります。</li> <li>・季節のお菓子で、楽しくお茶会もしています。</li> </ul>			
178	サンクス オレンジ カフェ	穂高有明9990-1	毎月第1日曜日 10:00~12:00	200円/ 回	サンクス 88-8845 または 88-8860
		<ul style="list-style-type: none"> <li>・カフェでは「参加者の皆さんがやりたい事」を取り入れています。ミニ講座、ジャムやお味噌づくり、旬の食材を使ったクッキング、歌や楽器の演奏も加わり、楽しい時間を過ごしています。</li> </ul>			
179	オレンジ カフェ山吹	三郷明盛1491 ロピテル一日市場	要問合せ	200円/ 回	社会福祉法人七つの鐘 77-8800
		<ul style="list-style-type: none"> <li>・サービス付高齢者向け住宅の1階で開催しています。敷地内には、こども園や学童館を併設しているので、子どもたちの元気な声が聞こえてくる時もあります。</li> <li>・意識を深める勉強会、体操、物づくりなどスタッフだけでなく外部講師を招き、様々なプログラムを行っています。</li> </ul>			
180	だれでも カフェ	下長尾公民館	毎月第2水曜日 10:00~13:00	0~500 円/回	デイホーム楓 77-9290
		<ul style="list-style-type: none"> <li>・デイサービスに来ている利用者さんとスタッフが一緒に、飲み物とお茶菓子を用意してお待ちしています。</li> <li>・介護中のご家族はもちろん、お年寄りや子ども、障がいのあるなしに関係なく「だれかとつながりたい」と感じている方が気軽に集まれる場所です</li> </ul>			
181	なないろ カフェ	明科七貴4588 ななきの家	毎月17日 (変更あり:冬期休業) 13:30~15:00	200円/ 回	ななきの家 62-6212
		<ul style="list-style-type: none"> <li>・世代を超えた参加者同士の交流の場です。</li> <li>・毎回テーマを決めて開催します。(ボランティアによるイベント、演奏会、おやつ作り、季節の工作、軽体操等) ※プチおやつ付き</li> <li>・ホールはバリアフリー。介護の専門職がおりますのでどなたでも安心してお出かけください。</li> </ul>			