

# 12月「えべや かたくりの里」だより



## あさひさんでい講座 1月～3月 参加者募集！！

対象者：村内にお住まいの概ね60歳以上の方 利用料：250円/1回 材料費別途

日時：令和2年 1月10・24日 / 2月7・28日 / 3月13・27日

講座開催時間	午前9：30～11：00		内 容
<p><b>*まるごと食べちゃおう！！</b> ～朝日のおいしい野菜レシピ講座～ 講 師：朝日村女性農業者担い手協議会 材料費：1,200円（6回分初回集金）</p>			<p>採れたて野菜をもっとおいしく「朝日村からの野菜だより」レシピ本の中から冬野菜を中心にした調理会です。 ・キャベツのコロッケ・長いもスープとピザ ・大根グラタン・里芋とイカの煮物などなど・・・旬の野菜をおいしく楽しくみんなどで作って味わいます。 <b>持ち物</b> エプロン 三角巾</p> 
<p><b>*昭和の演歌・歌謡曲を楽しもう！</b> ～大きな声で歌ってすっきり！～ 講 師：上條桂子さん</p> 			<p>昭和時代にヒットした演歌・歌謡曲をみんなで楽しく歌います。石原裕次郎、橋幸夫、美空ひばり、森昌子、ダ・カーポ、石川さゆり・・・懐かしく思わず気持ちが高ぶる曲を大きな声で楽しく歌いましょう！</p>
<p><b>*服・着物 簡単リメイク講座！</b> ～着ない服を新しい物に～ 講 師：上條あき子さん</p>  			<p>ダンスに眠っている着物や洋服をリメイクしてみませか。着なくなったブラウスやスカート、薄手のズボン、はぎれ布などもリメイクできます。大小様々な袋や、簡単な洋服、ポンチョ、もじり袖などにリメイクで素敵な物に作り変えてみませんか。 <b>持ち物</b> 裁縫道具（手縫いで行ないます） ・古布（スカート、ブラウス、ズボン、着物など）</p>

### 高齢者ふれあい学習

クリスマス「リコーダー演奏と冬物語」（朗読）

12月6日（金）午後1：30～3：00

会 場：えべや かたくりの里

演 奏：スタジオパパリン

内 容：素敵なリコーダーの音色と朗読で、しつとりとクリスマスの雰囲気を楽しみます。

参加費：無料 コーヒー・お茶付



### 囲碁・将棋・麻雀の日

12月4日・1月8日・2月5日

午前9:30～12:00（全水曜日）

会 場：えべやかたくりの里

参加費：無料

どなたでも気軽に立ち寄り、囲碁・将棋・麻雀を楽しんでいただける日です。

（再彩クラブ）



### 転ばんジェントルマンとレディーの会

12月テーマ からだポカポカ体操

12月11・25日（水）9：30～11：00

1月15・29日（水） 参加費：200円

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

持ち物：水分補給の水 運動靴 汗拭きタオル



### フラワーアレンジメント～お正月の花～

12月24日（火） 午後1：50～3：30

会場：えべやかたくりの里

定員：15名 **申込み締め切り 12月13日（金）**

講 師：中村みどりさん

参加費：250円 材料費：1,000円

持ち物：はさみ 持ち帰用の箱 新聞紙



申し込み用紙 FAX

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 電話 99-2340 FAX 99-2733 担当 北沢
		99-	

# 12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
	2	3	4	5	6
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	
午後		再彩クラブ (ゆっくり運動)	家庭介護教室 (認知症のお薬の話)		ふれあい学習
	9	10	11	12	13
午前		ミニデイサービス (クリスマス会)	転ばんジェントルマンと レディーの会	さんでい講座 (書道)	さんでい講座
午後		再彩クラブ (年賀状作り)			
	16	17	18	19	20
午前		ミニデイサービス		ミニデイサービス	さんでい講座
午後		再彩クラブ (ゆっくり運動)			
	23	24	25	26	27
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	
午後	ふらっとふらっとカフェ	再彩クラブ (正月の花飾り)			
	1月6日	1月7日	1月8日	1月9日	1月10日
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		再彩クラブ (お菓子作り)			

## あさひさんでい講座(秋)

12月13・20日(金曜日開催)

午前9:30~11:00

参加費250円 材料費別途

☆木版で素敵な模様の布を作ろう

☆みんなでわいわいカラオケ

☆書道でストレス解消!



## ふらっと(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: 12月23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。

## 1月の講座(予定)ご案内

### ◎高齢者ふれあい学習

1月17日(金) 午後1:30~3:00

「頭の体操から頭の動きを知ろう」

講師:相澤病院 理学療法士



### ◎レコード鑑賞会~懐かしのメロディー~

1月7日(火) 午後2:00~3:30

講師:徳永大治郎さん 参加費:250円

自宅に眠っているレコードをお持ちいただいてもOK!

徳永さんのコレクションの中からのリクエストもOK!

お茶を飲みながらの、ゆるやかなレコード鑑賞会です。



### ◎簡単おやつ作り(再彩クラブ)

~いちご大福でお茶会~

1月21日(火) 午後2:00~3:30

参加費500円 持ち物:エプロン・三角巾

季節のいちご大福を作り、抹茶を自分で立てて飲みます。

申込み締切り 1月10日(金)

