

5月「えべや かたくりの里」だより



【えべや講座 ご案内】

会場：えべやかたくりの里

◎高齢者ふれあい学習

体育・スポーツ

「第3弾！体幹を鍛えて若々しく」

5月17日（金）午後1：30～

※参加費 無料

講師：羽多野美映さん（理学療法士）

持ち物 手ぬぐい 水分補給の水

一年前の内容を思い出しながら、羽多野美映さんの朝日弁が楽しい運動講座です。一緒に身体を動かしながら、若々しい身体作りの方法を学びます。



再彩クラブ講座案内

対象者：概ね60歳以上の村内在住の方

参加費：250円

時間：午後2時～3時40分

ゆっくり運動(再彩クラブ)

テーマ

体幹を鍛えて体を整えよう！



5月14.21.28日 ・ 6月11.25日（火）

講師：川上有子さん

ゆっくりと体を伸ばしながら、血行をよくするストレッチやリンパマッサージを行ないます。椅子に座ったままゆっくりと筋トレや、運動を行いますので、体力に自信のない方も無理なく体を動かすことができます。

スカットボール・あさひカルタ

5月7日（火）

スカットボールで体を動かした後はこの春完成した「あさひカルタ」を皆で楽しみます。是非ご参加下さい。



夏のおやつ作り

メニュー：トマトの塩味ビスケット
冷やし汁粉

これからやってくる暑い夏に向けて、元気の出るおやつを作ります。

6月4日（火）（参加費+材料費250円）

申込締切 5月21日（火）



転ばんジェントルマンとレディーの会

5月テーマ

「丸背を解消して正しい姿勢で歩こう」

時間：午前9時30分～11時

日程：5月15日（水）

5月29日（水）

講師：土井麻弓さん 松本大学健康支援ステーション

赤津恵子さん 健康運動指導士



お茶によばれましょや！

気軽に参加できる「小さなお茶会」を始めました。通りがかりに「寄ってきましょ」と誘われると、「姉さん久しぶりだね」と、近所とはいえ久しぶりの再会に皆さんの会話も弾みます。

この旗が目印です、見たらよばれましょ！

今後の予定 午前10時～11時30分

5月20日 下洗馬

6月24日 三ヶ組



(4月新田下「なかしも庵」で開催)

申し込み用紙 FAX

希望講座名	氏名	住所	電話
		朝日村	99-

5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
	6	7	8	9	10
午前	休館日	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 スカットボールとあさひカルタ			
	13	14	15	16	17
午前	さんでい講座(振替) パン講座のみ	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	ふれあい学習
午後		再彩クラブ ゆっくり運動			
	20	21	22	23	24
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			
	27	28	29	30	31
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	ぷらっとふらっとカフェ	再彩クラブ ゆっくり運動			
	6月3日	6月4日	6月5日	6月6日	6月7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 夏のおやつ作り			

ミニデイサービス ～送迎付で安心～

毎週 火・木曜日 午前10時～午後1時15分
皆でお昼を食べ、体操など様々な活動を行います。
ご利用を希望する方は、社協へご相談下さい。
(99-2340 朝日社協)



あさひさんでい講座

5月10・24日・6月14・28日(金)

※時 間 午前9時30分～11時

※参加費 250円/1回材料費別途

○歌の音楽教室 ～春の歌～ ○春の風景写真を撮ろう

○おしゃれで手軽なパン作り(5/10休→13日月曜日)

ぷらっと(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

5月27日 6月24日(月) 午後1時～3時

※申し込み不要 お気軽にお立ち寄り下さい。コーヒー50円
プライバシーは守ります。安心してご相談下さい。

6月の講座(予定) ご案内

高齢者ふれあい学習

日時 6月21日(金)

午後1:30～3:00

「楽しい レク交流会」

講師:角田みや子さん 中信レクリエーション協会

愉しく頭と体を動かしながら、心と体を元気に保ちましょう。

持ち物:水分補給の水、手ぬぐい



再彩クラブ

講座参加費250円

日時 6月18日(火) 午後2:00～3:30

「音読 ～声に出して読んでみよう～」

講師:下田幸子さん

星野富弘さんの詩や地域に伝わる民話など、素敵な作品の
数々を声に出して読みながら、作品の世界に触れると共に言葉の
意味や、声の掛け合いを楽しみます。

脳トレ効果も期待できる音読、群読を体験してみませんか。

