

# 10月 「えべや かたくりの里」だよ

## あさひ さんでい講座 10～12月

日程：10月11・25日/11月8・22日  
12月13・20日

時間：9：30～11：00

参加費：250円/1回 材料費別途



- ☆木版で素敵な模様の布を作ろう  
講師 鶴田希望さん
- ☆みんなでわいわいカラオケ  
講師 上條辰宏さん
- ☆書道でストレス解消  
講師 中村忠明さん

## 高齢者ふれあい学習

### 社会福祉大会

日時：11月3日（日）午後1：00～

会場：中央公民館 講堂

「式典・表彰」・「文化講演会」

講演 青木辰子さん

「困難な人生を乗り越えて生きる」

日本初のプロチェアスキーヤーとしてアルペンスキー競技で活躍された。1998年長野パラリンピックに出場し回転競技で銀メダルを獲得。2度の身体障がい克服し、長年トップアスリートとして生きてきた様々な経験を講演いただきます。



### 社会見学

「信濃毎日新聞社製作センター」

日時：10月18日（金）集合12：40 中央公民館

※参加申し込みは終了しました。

## 夕さるワイン会～秋の夜長を楽しみながら～

10月17日（木）

午後4：00～5：30

講師：吉平酒店

参加費：2,000 定員15名



朝日村でおなじみの吉平酒店より季節の美味しいワインの話聞きながら、燻製チーズとワインに合う素敵なおつまみを楽しみながら過ごします。

※申込締切 10月8日（火）

先着順

申し込み用紙 FAX

## 介護者の集い



日頃の体験を語りあいながら交流を深め一息ついてみませんか

日時：11月11日（月）8：45集合→15：00解散

行き先：上田市

信州鹿教湯温泉（昼食・散策・温泉）

特別養護老人ホームアザレアンさなだ（見学）

対象者：現在自宅で介護等をされている方及び家族

参加費：2,000円（入浴をされる方は別途500円）

申込締切：10月31日（木）詳細については社協まで

## 再彩クラブ講座案内

対象者：概ね60歳以上の方

参加費：250円 材料費別途

☆毎週火曜日 午後2：00～3：30

～いつでも参加いただけます～



### ゆっくり運動

10月8・29日/11月12・26日

講師：川上有子さん

テーマ「疲労回復と動きやすい体づくり」

疲れにくい体作りをテーマにリンパマッサージや椅子に座ったまま、下肢の筋肉を鍛えていきます。

### 和紙で来年の干支を飾ろう

10月15日（火）

講師：小島亜子さん

材料費：100円

紙粘土で出来たねずみに和紙をちぎって貼ります。

※申込締切 10月9日（水）



### 静かな秋の朗読会

～読む楽しみ生きる喜び～

11月5日（火）

講師：清沢初子さん

民話・俳句・エッセイなど朗読や語りを聞きながら、物語を想像し楽しい時間を過ごします。



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 電話 99-2340 FAX 99-2733 担当 北沢
		99-	

# 10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
		1	2	3	4
午前		ミニデイサービス		ミニデイサービス	
午後			懐メロ喫茶		
	7	8	9	10	11
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)			
	14	15	16	17	18
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		再彩クラブ (和紙で干支製作)		夕さるワイン会	ふれあい学習 (社会見学)
	21	22	23	24	25
午前		休館日		ミニデイサービス	さんでい講座
午後	ふらっとふらっとカフェ				
	28	29	30	31	11月1日
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		再彩クラブ (ゆっくり運動)			

## 転ばんジェントルマンとレディーの会

10月16・30日(水) 9:30~11:00

11月13・27日(水) //

内容

10月16日 ロコモ度測定

10月30日 転倒予防

参加費: 200円

持ち物: 水分・運動靴・タオル



## 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。

## 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: 10月21日(月) / 11月25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。

## 11月の講座(予定)のご案内

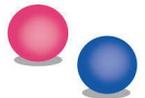
### ◎新感覚スポーツ「バルシューレ」

ドイツで開発され、ボールを使った運動講座です。

今、全国で話題となっており子どもからシニアまで幅広い世代の方を対象として、楽しく効果的に身体を動かすことのできるバルシューレを体験してみませんか。

11月15日(金) 午前9:30~11:00

講師: 松本山雅FCスタッフ 参加費無料



### ◎災害ボランティア講座(信州大学出前講座)

11月21日(木) 午後7:00~8:30

講師: 人文科学系 信州大学地域防災減災センター 菊池 聡 教授

テーマ: 「防災減災のための心の科学」

リスク社会をいかに生きるか



### ◎第1回 家庭介護教室 参加費無料

11月25日(月) 午後1:30~3:00

講師: 八田桂子さん

「認知症って?物忘れとの違いや関り方のヒント」

第2回は12月5日 「認知症の薬について」を予定しています。