



「えべや かたくりの里」だより

令和元年 7月 1日 第40号 朝日村社会福祉協議会



【えべや講座 ご案内】 会場：えべやかたくりの里

朝日美術館見学(高齢者ふれあい学習)

7月19日(金) 午後1:30~

那須弘司 抽象画的絵画展

「緩やかな人の風景」

家族をモチーフとした人物画を描いている那須先生の不思議な世界感を、那須先生より直接お話を聴きながらお楽しみいただきます。

解説 朝日美術館学芸員 丸山 真由美さん

参加費無料 朝日美術館へ直接お越しください



あさひ さんでい講座 7~9月

7月5・12日/8月2・23日/9月13・27日

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

時間 9:30~11:00

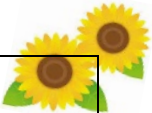
*羊毛細工

全6回 講師：横尾あづささん

材料費 500円(初回に集金)

持ち物 裁縫セット

自宅で羊を飼育している横尾さんと一緒に、羊毛コサージュや毛糸をつむぎます。羊の見学会もお楽しみに。



*身体も脳も若返る健康カラオケ教室

♪リズムにのって♪

全6回 講師：平林史子さん

歌に合わせて軽くリズムを取りながら、身体を動かし健康的に音楽を楽しみます。

持ち物：水分補給の水

8月2日休み→8月30日(振替)

*フラワーアレンジメント(基礎講座)

全6回 講師：中村みどりさん

材料費 1,000円/1回

持ち物 園芸用ハサミ 新聞紙3枚程度

持ち帰り用のごご

フラワーアレンジメントの基礎講座です。

9月13日休み→9月6日(振替)

再彩クラブ 午後2:00~3:30

再彩クラブでは、趣味講座や、体への負担が少ない運動を週替わりで行なっています。是非ご参加下さい。

参加費：250円 材料費別途

7月16日(火) 筆を使って遊ぼう

講師 上條真弓さん

筆で好きな文字や言葉を、色彩も取り入れながら自由にコースターに書いて楽しめます。

持ち物：太・細筆 材料費：100円

7月30日(火) 素敵な押し花アート

講師 上條ミチ子さん

春の花をコースターやしおりに置き、作品を作ります。今年の春、野の草花を摘み材料として用意しました。皆さんの参加をお待ちしています。

申込締切 7/19 材料費 100円



転ばんジェントルマンとレディーの会

時間 9:30~11:00 参加費：200円

講師：土井麻弓さん 松本大学健康運動指導士

持ち物：水分 手ぬぐい 運動靴。

7月10日(水) 会場：中央公民館

・インターバル速歩

「さっさか歩き」と「ゆっくり歩き」を数分間ずつ交互に繰り返すウォーキングをおこなう速歩は、筋力・持久力を無理なく向上させることができるうえ、骨密度の増加や生活習慣病リスクの改善などにも効果があります。一緒に体験しませんか。



7月24日(水) 会場：えべやかたくりの里

・肥満対策

内臓脂肪を減らす為の運動を重点的に行ないます。



~みんなが笑顔になれる~ ニュニコの日

地域の高齢者と夏休み中の子ども達が交わり、気軽に声をかけ合えるような関係づくりを目的とした交流会です。レクリエーションや一緒にご飯を食べながら楽しいひと時を過ごしませんか。

8月19日(月) 10:30~13:30

会場：中央公民館 参加費：無料

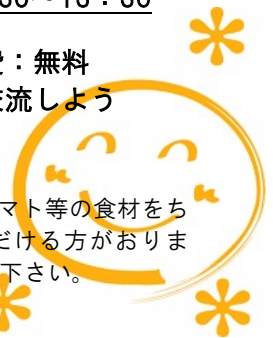
内容：レクリエーションで交流しよう

昼食(カレー)

持ち物：上履き

お願い：葉物野菜やきゅうり、トマト等の食材をちよっとだけ分けていただける方がおりましたら、社協までご連絡下さい。

申込締切 7月31日(水)



申し込み用紙 FAX

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-	

7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	5
午前		ミニデイサービス	行き会いたいカフェ	ミニデイサービス	さんでい講座
午後		再彩クラブ (七夕まんじゅう)			
	8	9	10	11	12
午前	ふれあいの集い	ミニデイサービス	転ばん ^{シエン} トルマンとレディーの会 麻雀を楽しむ日	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)			
	15	16	17	18	19
午前	休館日	ミニデイサービス	麻雀を楽しむ日	ミニデイサービス	ふれあい学習 (朝日美術館)
午後		再彩クラブ (筆を使って楽しむ)			
	22	23	24	25	26
午前		ミニデイサービス	転ばん ^{シエン} トルマンとレディーの会 麻雀を楽しむ日	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)			タさるサロン
	29	30	31	8月1日	8月2日
午前		ミニデイサービス	麻雀を楽しむ日	ミニデイサービス	さんでい講座
午後		再彩クラブ (押し花を楽しむ)			

ゆっくり運動 (再彩クラブ)

日時: 7月9・23日 8月6・27(火) 午後2:00~3:30

参加費 250円 持ち物 タオル 水分補給の水
テーマ 「体幹を鍛えて身体を整えよう」

椅子に座ったままゆっくりとストレッチや、筋トレをおこないますので、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。

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。

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

日時: 7月22日 8月20日(火) 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。
(コーヒー代50円)

プライバシーは守ります。安心してご相談下さい。

8月の講座(予定) ご案内

◎~みんなが笑顔になれる~ ニコニコの日

日時: 8月19日(月) 会場: 中央公民館

高齢者と子どもとの交流事業です。レクリエーションや昼食と一緒に食べながら楽しく交流します。申込み締切 7月31日(水)

◎高齢者ふれあい学習

日時: 8月25日(日)

かたくりの里まつり「みんなで参加しよう!」

美味しいスープセットや、森のこびと販売、セバスチャンアンサンブル出演など、今年も楽しい企画がいっぱいです。詳細は8月1日のチラシでお知らせ致します。

◎再彩クラブ 講座参加費250円

「ラベンダーの香り袋作り」

日時: 8月20日(火) 午後2:00~3:30

今年咲いたラベンダーを乾燥させ、香り袋を作ります。

ラベンダーは精神安定、鎮痛、防虫、殺菌、消化促進などに効果があるとされています。

材料費: 100円