

1月「えべや かたくりの里」だより

あさひ さんでい講座 1~3月

日程：1月10・24日

2月7・28日 3月13・27日

時間：9：30～11：00

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

*まるごと食べちゃおう！！

～朝日のおいしい野菜レシピ講座～

全6回 講師：朝日村女性農業者担い手協議会

材料費 1,200円（初回に集金）

採れたて野菜をもっとおいしく調理する「朝日村からの野菜だより」レシピ本を使った冬野菜を中心とした調理会です。

持ち物 エプロン・三角巾



*昭和の演歌・歌謡曲を楽しもう！

全6回 講師：上條桂子さん

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・美空ひばりなど懐かしの名曲を大きな声で歌いましょう。



*服・着物リメイク講座！

全6回 講師：上條あき子さん

タンスに眠っている着物や洋服をリメイクしてみませんか。

持ち物 裁縫道具（手縫いでおこないま）

古布（スカート・ブラウス・着物など）



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

1月14・28日/2月4・18日

講師：川上有子さん

テーマ 「身体ポカポカ血行促進」

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。



昭和のレコード鑑賞会

1月7日(火)

講師：徳永大治郎さん

昭和のシングルレコードを聞きながらゆっくりと昭和の歌謡曲を聴きます。（美空ひばり・橋幸夫など）珍しい蓄音機も展示実演します。



簡単おやつ作り（いちご大福でお茶会）

1月21日(火)

講師：宗田桂子さん

参加費 500円

いちご大福をつくり、村内の抹茶を愛する会のみなさんと抹茶を立て（体験も可）お茶を飲みます。

※申込締切 1月10日（金）



えべや発 男性限定運動講座！

～10年先も元気に過ごすための身体づくり～

日時：2月 3・10・17 日 全3回（月曜日）

午後1:30～3:00

講師：征矢洋文さん

長野県ポディービルフィットネス連盟理事長

持ち物：汗拭きタオル 運動靴 水分補給の水

女性よりもより硬い筋肉をもつ男性は、70歳を過ぎると身体の硬さや筋力低下による姿勢の崩れ始めます。

毎日おこなっている体操やウォーキング、スポーツがより効果的に作用するよう男性の体質に合わせた知識や動きを体験します。



高齢者ふれあい学習

「頭の体操から身体の動きを知ろう」

日時：1月17日（金）午後1：30～3：00

会場：えべやかたくりの里

講師：奥原健史さん 作業療法士

相澤病院リハビリテーションセンター

頭と身体を楽しく動かしながら、認知症予防に必要な身体の動きを体験します。頭と身体の体操で脳を活性化してみませんか。

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-	

1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		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 (レコード鑑賞会)			
	13	14	15	16	17
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 (ゆっくり運動)			ふれあい学習
	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 (簡単おやつ作り)			
	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	ふらっとぷらっとカフェ	再彩クラブ (ゆっくり運動)			
	2月3日	2月4日	2月5日	2月6日	2月7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	男の体操	再彩クラブ (ゆっくり運動)			

カラオケルーム開放中

※使用料無料 事前に予約をお願いします。
 ※利用対象者村内にお住まいの方
 ※午前9:00～午後16:00
 休館日:土日祭日 年末年始



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: 1月27日(月) 2月17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。

2月の講座(予定)ご案内

◎高齢者ふれあい学習

2月14日(金) 午後1:30～3:00

成年後見制度を知ろう「今からの心がまえ」

講師: 成年後見支援センター「かけはし」
 朝日村住民福祉課



◎やしょうまつくり

2月25日(火) 午後2:00～3:30

講師: 上條てる子さん 参加費: 400円

地域に伝わる郷土菓子のやしょうまを色鮮やかな模様で作ります。
 申込締切 2月17日(月)

◎「生活支援サービスいいせ公開講座」

豊かな暮らしって・・・これからの暮らし方を考えてみよう(仮題)

2月21日(金) 午後2:00～3:30

講師: 井上信宏氏 信州大学経法学部教授

豊かな暮らし・・・これからの、あさひ村での生活について元気
 なうちから考えてみませんか。