



# 7月「えべや かたくりの里だより」

## 各種講座再開!

### 7月開講する講座

- ・高齢者ふれあい学習
- ・転ばんジェントルマンとレディーの会
- ・再彩クラブ ゆっくり運動

### 8月開講する講座

- ・あさひさんでい講座  
(2講座で開催します)

※講座への参加においては、必ず申し込みをして下さい。また、来館前の検温や、マスクの着用など、コロナウイルス感染症対策にご協力をお願いいたします。感染症の状況によって中止になる場合もあります。

## 高齢者ふれあい学習 (開校式・令和元年度表彰式)

日時：7月17日 午後1:30~2:00

### 会場：朝日村マルチメディアセンター

開校式・令和元年度表彰式 (皆勤賞、精勤賞)

## 「大人の音読講座」~美しい詩を皆で一緒に読もう~

講師：豊島さおりさん 出版文化振興財団 読書アドバイザー  
美しい詩を、皆さんで声をそろえて読みませんか！  
詩が心に沁み、落ち着いた気分と前向きな気持ちになります。

8月開講

## あさひさんでい講座 8月~9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：200円/1回 材料費別途

日時 8月28日 9月4・11日 (全3回 ・ 時間 午前9時30分~11時)

講座開催時間 9:30~11:00	内 容
<b>* 歌の音楽教室</b> ~豊かな音楽を楽しもう~全3回 定員：15名程度 講師：古池美佐江さん	童謡唱歌・流行歌を中心に、音楽を聴きながら、口ずさみながら・・・。 まだまだ大きな声で歌うことができない状況ですが五感を刺激しながら音楽を楽しみます。 
<b>* 体験してみよう「写仏」</b> ~描いてみよう心の仏様~全3回 定員：5名程度 講師：笠原俊光さん古川寺名誉住職 材料費 350円 (全6回分を初回に集金) 持ち物 細筆(筆ペン可) 鉛筆 色鉛筆	仏さまを描いてみませんか。下絵を鉛筆や筆でなぞり、色を入れ写しながら作業を進めます。 心穏やかに家族やご先祖様を想いながら、写仏を体験してみませんか。 第1回→線や色づけの練習 第2回→観音菩薩の顔写し練習 第3回→観音菩薩を色紙へ写し描く・・・。 

## (最終回) みえちゃんのお元気ですか体操! ~生活に運動を取り入れてみよう~

### 「眠っている足の筋肉を刺激しよう」 用意するもの...ペットボトルのふた(1個)

ペットボトルキャップのくぼみ部分を上に向け自分の正面の床に置きます。片方の足の指でつかみそのまま膝をピンと伸ばします。

膝を伸ばしたまま50センチくらい横に脚を広げふたを床に置きます。置いたふたをもう一度つかみ同じ要領で正面に移動させます。(この動きを5~10回繰り返します)

### みえちゃんをつびやき

コロナ疲れ、出ていませんか？急な気温上昇で体調を崩されていませんか？普段通りの生活に戻すことは簡単ではありませんが、徐々に「マイペース」をつかみ、一日を元気に過ごしましょう。



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
		99-	電話 99-2340 FAX 99-2733 担当 北沢

# 7月「えべやかたくりの里」講座案内

	月	火	水	木	金
	6	7	8	9	10
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					
	13	14	15	16	17
午前		ミニデイサービス		ミニデイサービス	
午後			ゆっくり運動		高齢者ふれあい学習
	20	21	22	23	24
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					
	27	28	29	30	31
午前		ミニデイサービス		ミニデイサービス	
午後					
	8月3日	8月4日	8月5日	8月6日	8月7日
午前		ミニデイサービス		ミニデイサービス	
午後			ゆっくり運動		

※新型コロナウイルス感染症の状況により内容が変更になる場合もあります。

※講座への参加や貸館を希望される方は事前に予約をしてください

## ゆっくり運動(再彩クラブ)

7月1・15日/8月5・19日(水)

午後1:30~2:45 (15名程度)

参加費:200円

講師:羽多野美映さん 理学療法士

持ち物:マスク、水分、汗拭きタオル

内容:生活に必要な筋力や体作りを、椅子に座りながら行う運動講座です。

## 転ばんジェントルマンとレディーの会

7月8・22日(火) (15名程度)

午前9:30~11:00

参加費:200円

講師:赤津恵子さん 健康運動指導士

持ち物:マスク、水分、運動靴、汗拭きタオル

内容:自粛生活で固まった筋肉をほぐし身体を動かします。



## 【えべや施設開館のお知らせ】

### 施設利用についてお願い

- ・開館時間:午前9:00~午後4:00
- ・3密(密閉・密集・密接)を避けるため、部屋ごとの定員は、5名~15名程度です。
- ・活動は3時間程度、マスクの着用と使用後はテーブルと椅子の消毒にご協力ください。
- ・利用前には、健康チェックシート記入して下さい。

### 〈その他〉

- ・歌唱を目的とした活動や、カラオケルーム、調理室は、当面の間使用できません。
- ・喫茶、飲食を伴う活動は、ご遠慮ください。水分補給は各自お持ちください。

### 「マスク回収ボックスの設置について」

#### 未使用のマスクを回収しています

えべやかたくりの里に「マスク回収BOX」を設置しました。サイズが合わない等で、自宅で眠っているマスクがありましたらご寄付下さい。回収したマスクは、朝日村教育委員会を通し村内の施設に配布されます。

- 設置場所 えべやかたくりの里
- 回収するマスク
  - ・未使用で個包装のもの
  - ・未開封の箱入りマスク
 (手作りマスクは回収しません)



えべやかたくりの里 電話99-2340 FAX99-2733(担当:清水・百瀬・北沢)