

「えべや かたくりの里」だより



※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

10月22日(木) 午後1:30~2:30

「秋の史跡めぐり 光輪寺・お薬師見学」

講師:光輪寺住職

会場:光輪寺

現地集合・現地解散となりますので、当日は光輪寺へ直接お越しください。
(申込み不要)

※10月16日に予定していた社会見学「松本クリーンセンター」は中止となりました。

転ばんジェントルマンとレディーの会

～筋肉の弱さからくるからだの不調を整えよう～
ストレッチや筋トレを中心に、体をほぐしながら、気持ちよく身体を動かします。

10月14・28日(水) 午前9:30~11:00

11月11・25日(水) 午前9:30~11:00

10月のテーマ:腰痛予防、冷え改善

11月のテーマ:肩こり、ひざ痛予防や改善

会場:えべやかたくりの里

講師:赤津恵子さん
健康運動指導士

参加費:200円

持ち物:マスク・水分補給の飲料
運動靴・汗拭きタオル



ゆっくり運動(再彩クラブ)

10月7・21日(水) 午後1:30~2:45

秋のテーマ:疲労回復

生活に必要な筋力や体づくりを、椅子に座って行います。

会場:えべやかたくりの里

講師:羽多野美映さん 理学療法士

参加費:200円

定員:15名程度

持ち物:マスク

水分補給の飲料
汗拭きタオル



あさひさんでい講座 10~12月

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:200円/1回 材料費別途

*素敵なエコクラフト

(10月16日・11月13日・12月11日 全3回)

講師 中村みどりさん

材料費 1,500円(初回に集金)

持ち物 新聞紙・スティックのり はさみ

今、話題のおしゃれで丈夫な新聞エコバックの制作と、クリスマスに向けて素敵なお花飾りを含めたクラフト講座です。



*陶芸体験「器づくり」(全5回)

10月16・23日/11月13・27日/12月11日

講師 田中三雄さん

材料費 各回集金

第1回 小皿大皿の制作(1,100円)

第2回 立体制作(550円)

第3回 立体制作(1,100円)

第4・5回 自主制作(1,650円)

陶芸の基本的な技法(たたら成形・立体技法)でオリジナルの日用雑器を作ります。



*簡単便利な小物入れ(全5回)

10月16・23日/11月13・27日/12月11日

講師:一村しほ子さん

材料費:200円程度

持ち物:古布 裁縫セット

重ねて縫ってひっくり返せば
・・・あら不思議!

バックの中身が整理整頓できる便利な小物入れを作ります。自宅にある古布を活用してみませんか。



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- | |

10月「えべやかたくりの里」講座案内

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|----|-------|----------|-----------------------|----------|-----------|
| | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 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 | | |
| | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 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 | あさひさんでい講座 |
| 午後 | | | | | |
| | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 午前 | | ミニデイサービス | | ミニデイサービス | あさひさんでい講座 |
| 午後 | | | ゆっくり運動 | ふれあい学習 | |
| | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| 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 | | | | | |
| | 11月2日 | 11月3日 | 11月4日 | 11月5日 | 11月6日 |
| 午前 | | | | ミニデイサービス | |
| 午後 | | | | | |

※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。

11月の予定

- ・高齢者ふれあい学習 11月1日(日) 社会福祉大会講演会は中止となりました。
- ・転ばんジェントルマンとレディーの会 11月11・25日(水)
- ・ゆっくり運動 11月4・18日(水)



【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へ記入してください。
- ・調理室は調理のみ使用可能となりました。

〈その他〉

- ・歌唱を目的とした活動や、カラオケルーム、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。水分補給の飲料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」を設置しています。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ください。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)