

11月「えべや かたくりの里」だよ

※講座への参加においては、必ず申し込みをしてください。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。

災害ボランティア講座

12月11日(金) 午後1:30~3:00

あの日・あの時 伝えておきたい私の記憶
～台風19号千曲川決壊 被災住民の声～



令和元年東日本台風による千曲川堤防決壊で、甚大な被害を受けた、長野市津野の曹洞宗妙笑寺(みょうしょうじ)。

住職夫人で長沼歴史研究会会長の笹井妙音さんより被災当時の話、復興への取組状況、今後の課題等について伺います。

講師：笹井妙音さん

曹洞宗妙笑寺住職夫人
長沼歴史研究会会長

会場：えべやかたくりの里

定員：20名

※事前に申し込みください。



高齢者ふれあい学習

11月20日(金) 午後1:30~2:30

「あ、火の見櫓！」～火の見櫓の魅力～

講師：平林勇一さん 一級建築士
会場：マルチメディアセンター

昔から地域にある火の見櫓。
「あ、火の見櫓！ 火の見櫓観察記」著者平林さんより、村内から県外にある火の見櫓の魅力についてお話いただきます。



12月4日(金) 午後1:30~2:30

クリスマスコンサート

「皆で楽しくメリークリスマス」

講師：レヴィール(米山百合香さん)
会場：マルチメディアセンター

クリスマスにぴったりの歌やピアノ演奏を聴きながら楽しい時間を一緒に過ごしませんか。



あさひさんでい講座 10月~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

(11月13日・12月11日)

講師：中村みどりさん

＊陶芸体験「器づくり」

11月13日・27日/12月11日

講師：田中三雄さん

材料費：各回集金

第3回 立体制作(1,100円)

第4・5回 自主制作(1,650円)

＊简单便利な小物入れ

11月13日・27日/12月11日

講師：一村しほ子さん

持ち物：古布 裁縫セット



囲碁・将棋・麻雀の日(毎月第3水曜日)

11月18日・12月16日(水)

令和3年1月20日・2月17日

午前9:30~12:00 参加費無料

持ち物：マスク

11月~2月まで毎月第3水曜日、気軽に囲碁・将棋・麻雀を楽しんでいただけるよう準備をしてお待ちしています。1人でもお気軽にご参加ください。



【えべや施設利用について】

- ・開館時間：午前9:00~午後4:00
- ・3密(密閉・密集・密接)を避け部屋ごとの定員は、5名~15名程度、マスクの着用をお願いします。
- ・使用後は、テーブルと椅子の消毒にご協力ください。
- ・調理室は調理のみ使用可能となりました。
- ・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。

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

11月「えべやかたくりの里」講座案内

	月	火	水	木	金
	2	3	4	5	6
午前		休館日		ミニデイサービス	
午後			ゆっくり運動		
	9	10	11	12	13
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					
	16	17	18	19	20
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	
午後			ゆっくり運動		ふれあい学習
	23	24	25	26	27
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	あさひさんでい講座
午後					
	30	12月1日	12月2日	12月3日	12月4日
午前		ミニデイサービス		ミニデイサービス	
午後	ぶらっとふらっとカフェ		ゆっくり運動		ふれあい学習

※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)

11月4・18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



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。

11月11・25日(水) 午前9:30~11:00

12月9・23日(水) 午前9:30~11:00

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



【なんでも相談窓口】

話してスッキリ!

ぶらっと(気軽に)ふらっと(いっしょに)カフェ

コロナ禍での生活の困りごと。仕事がない、食糧がない・・・。

子育て・障がい・介護・生活全般や、近所でちょっと気になることなど、お気軽にご相談ください。

11月30日(月) 12月21日(月) 午後1:00~3:00

※申し込み不要 お気軽にお立ち寄りください。

プライバシーは守ります。安心してご相談ください。

「希望の旅」中止のお知らせ

今年度障がい者交流事業「希望の旅」は新型コロナウイルスの感染防止のため中止と致します。

(担当:宮嶋)

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