

# 12月

# 「えべや かたくりの里」だより

令和2年12月1日 第57号 朝日村社会福祉協議会

※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。



## あさひさんでい講座 (全6回)

日程：1月22・29日 2月19・26日 3月12・19日

時間：午前9:30～11:00 会場：えべやかたくりの里

対象者：村内にお住まいの概ね60歳以上の方 参加費：200円/1回 材料費別途

1月 開講  
参加者募集

講座名	内容
<p><b>*適度な運動で楽しく脳トレ</b></p> <p>～適度な運動でアンチエイジング～</p> <p>定員：18名程度</p> <p>講師：平林史子さん</p> <p>音楽健康指導士・健康カラオケサポーター スポーツボイス公認インストラクター</p> 	<p>音楽・体操・映像を利用した軽運動と脳トレ講座です。暖かな春に向け元気に活動できるよう、この冬は頭と身体を整えて<b>アンチエイジング</b>を体験してみませんか。腰や足が痛い方や、運動が苦手な人もご参加お待ちしております。</p> <p><b>※アンチエイジングとは、心身の老化を抑え出来るだけ若々しさを保つことです。</b></p>
<p><b>*すてきな大人の折り紙</b></p> <p>～万華鏡を作ろう～</p> <p><b>※日程：2月26日休み→2月5日振替</b></p> <p>定員：5名程度</p> <p>講師：上條利春さん わくわく館館長</p> <p>材料費：300円</p> <p>持ち物：はさみ・のり</p>	<p>折って、重ねて張り合わせるとあら不思議！万華鏡の出来上がりです。</p> <p>折り目やつなぎ目を考えながら万華鏡だけではなく、箱やお花、くす玉や日常の飾り物など、一枚の紙が様々な形に姿を変える折り紙の創作活動を一緒に楽しみませんか。</p> 
<p><b>*冬野菜をおいしく食べよう</b></p> <p>～今日のおかずは持ち帰り～</p> <p>定員：6名程度</p> <p>講師：食生活改善推進員(ヘルスメイトさん)</p> <p>材料費：3,000円 (1食500円×6回) 全6回分を初回に集金します。</p> <p>持ち物：エプロン・三角巾・マスク・タッパー</p>	<p>野菜の一大産地である朝日村で、旬にとれる野菜や保存野菜を使ったおいしい冬野菜の料理講座です。一回の講座で3品のおかずを作り持ち帰ります。みんなでワイワイ調理をし、美味しいおかずを一緒に作りませんか。</p> <p>第1回 キャベツたっぷり春巻き・長芋のそぼろ煮 第2回 鮭とホーレン草のクリーム煮・長ネギのマリネ</p> 

### 再彩クラブ

### フラワーアレンジメント

=正月のお花飾り=  
12月23日(水)

フラワーアレンジメントで正月のお花飾りを作ります。

講師：中村みどりさん

会場：えべやかたくりの里

時間：午後1:30～3:00

参加費：1,200円(材料費込)

申込〆切 12月16日(水)

### 高齢者ふれあい学習

会場：マルチメディアセンター

時間：午後1:30～2:30

12月4日(金)

X'masコンサートはコロナウイルス感染症拡大の為 **中止します。**

1月15日(金)

はつらつレク交流会

「寒さを吹き飛ばし元気いっぱい」

講師：角田みやこさん 中信レクレーション協会

### 買い物バスに乗ってみませんか

乗ってみたいけど、最初は不安だな。そんなふうに思っている方。社協の職員が一緒します。自分の足で楽しみながら出かけ、生活の幅を広げてみませんか。

12月8-22日(火)

御馬越発9:30 発(古見方面)

12月10-17日(木)

大石原発9:30 発(西洗馬方面)

行先：ザ・ビック山形店

交通費：200円(往復バス代)

※乗車日程や時間等詳細については個別に

お知らせします。お気軽にお申込みください。



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

# 12月「えべやかたくりの里」講座案内

	月	火	水	木	金
		1	2	3	4
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		ふれあい学習(中止)
	7	8	9	10	11
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					災害ボランティア講座
	14	15	16	17	18
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		
	21	22	23	24	25
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	ぶらっとふらっとカフェ		再彩クラブ正月のお花飾り		
	28	29	30	31	1月1日
午前		休館日	休館日	休館日	休館日
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。

## ゆっくり運動(再彩クラブ)

12月2・16日(水) 午後1:30~2:45

1月13・20日(水) 午後1:30~2:45

※1月は第2・3の水曜日開催となります。

## 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



## 災害ボランティア講座

### 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～

日時：12月11日 午後1:30~3:00

会場：えべやかたくりの里

講師：笹井妙音さん 曹洞宗妙笑寺住職夫人

定員：20名 (定員残り数名です)



## 囲碁・将棋・麻雀の日

日時 12月16日 1月20日 2月17日(水)

午前9:30~12:00

どなたでも参加できます。気軽にご参加ください。



## 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。

12月9・23日(水) 午前9:30~11:00

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】

話してすっきり!

### 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。

12月21日・1月25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。

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