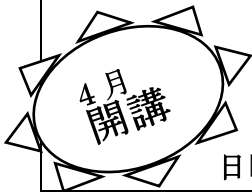







「えべや かたくりの里」だより

あさひさんでい講座 4月～6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 4月16・30日 5月14・28日 6月11・25日（金）全6回3講座同時開催

講座開催時間 9:30～11:00	内 容
<p>*朝日村地域おこし協力隊発信！ 私たちのイチオシ料理</p> <p>講 師 朝日村地域おこし協力隊4名 講師は日替わりとなります。</p> <p>持ち物 エプロン 三角巾 材料費 500円×6回＝3,000円（全6回）</p>	<p>村内で活動している、地域おこし協力隊4名が集結し、出身地の郷土料理や美味しい料理を紹介し調理を行います。 名古屋の鬼まんじゅう・山女の天ぷらおむすび、山梨県のほうとう、リンゴのシードル、クレープや菓子などを作ります。</p> <p>愛知県出身の山田さん 山梨県出身の浅川さん クレープ移動販売の宮本さん パン屋を目指す信時さんです。</p> 
<p>*クラフトバンドで 編みかごをつくろう！</p> <p>講 師 柳沢ゆみ子さん 材料費 500円 持ち物 鉛筆 メジャー（1.5m） エコバック 洗濯ばさみ5個程度</p>	<p>カラフルなクラフトバンド（紙ひも）を割き、組み合わせることで大小様々なかごが出来上がります。</p> <p>また、かごに布を貼ることで、更におしゃれでかわいい仕上がりとなります。</p> 
<p>*～健康で若々しく～ 元気なうちから始めよう！</p> <p>講 師 岡上真梨さん 作業療法士 持ち物 水分補給の水</p>	<p>健康で若々しく元気でいるために、必要な身体づくりや脳トレを行う健康講座です。</p> <p>椅子に座ったまま、身近にあるお手玉や手ぬぐい、ボールなどを使って適度に体を動かす体操や、脳トレなどの楽しい内容が盛り沢山です。</p> 

高齢者ふれあい学習



=再彩クラブ=

日時 3月5日（金）午後1:30～3:00

内容 交通安全教室

「交通安全ミュージカル・ミニゲーム」

講 師 とらふいっく Sisters

会 場 マルチメディアセンター

閉講式（皆勤、精勤者表彰）

（4月は開講式を予定しています）

日時 4月23日（金）午後1:30～3:00

「春の史跡めぐり

古川寺とかたくり群生地散策」

講師 古川寺住職

会場 古川寺 現地集合・現地解散となります。

転ばんジェントルマンとレディーの会

日時 3月10・24日（水）午前9:30～11:00

講 師 赤津恵子さん 健康運動指導士

会 場 えべやかたくりの里

参加費 200円/1回 定 員：20名程度

※転ばんジェントルマンとレディーの会は3月で終了となります。4月からは健康運動講座を計画しています。

春の野草観察会（本郷地区周辺散策）

講 師 三村俊英さん 元理科教師

参加費 200円/1回

日 時 4月14日（水）午後1:30～3:00

集合場所 えべやかたくりの里

内 容 食べられる野草や薬草などについての座学と、かたくりの里周辺の野草散策を行います。

日 時 4月28日（水）午後1:30～3:00

集合場所 本郷集会所 現地集合現地解散

散策ルート 本郷集会所→熊野神社周辺→本郷集会所

持ち物 水分補給の水 動きやすい服装

ゆっくり運動

日時 3月3・17日（水）午後1:30～3:00

4月7・21日（水）午後1:30～3:00

講 師 羽多野美映さん 理学療法士

会 場 えべやかたくりの里

参加費 200円/1回 定 員：20名程度

内 容 生活に必要な身体づくりを、椅子に座って行います。



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-	

3月「えべやかたくりの里」講座案内

	月	火	水	木	金
	1	2	3	4	5
午前		ミニデイサービス		ミニデイサービス	
午後	男性限定体操講座	コロナの正しい理解研修 (マルチメディアセンター)	ゆっくり運動		高齢者ふれあい学習
	8	9	10	11	12
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	男性限定体操講座				
	15	16	17	18	19
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		
	22	23	24	25	26
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				
	29	30	31	4月1日	4月2日
午前		ミニデイサービス		ミニデイサービス	男性限定体操講座
午後					

3月よりカラオケルームを始めます

- ※一人での利用に限り時間は60分以内となります。
- ※20円でマイクカバーを購入していただきます。
- ※時間 9:00~16:00 (土日祭日は休館です)
- ※必ず事前の予約をお願いします。



《3月 あさひさんでい講座》

日時 3月12・19日(金) 午前9:30~11:00

※参加費 200円/1回 材料費別途

※会場 えべやかたくりの里

○適度な運動と座学で楽しく脳トレ

○冬野菜を美味しく食べよう!



☆男性限定運動講座 定期開催

= 10年先も元気に過ごすための身体づくり =

毎月第1金曜日 午後1:30~3:00

日時 4/2・5/7・6/4・7/2(金)

講師 征矢洋文さん・飯嶋康俊さん

参加費 200円/1回

持ち物 セラバンド(500円で購入できます)

※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。



《4月開講!新講座参加者募集》

☆新!健康運動講座

~元気に過ごすための身体づくり~

日時 毎月第2・4水曜日 午前9:30~11:00
3カ月毎にテーマを決めて開催します。

参加費 200円/1回

4~6月(4/14・28 5/12・26 6/9・23)水曜日

10歳若返り骨盤ケア ~美姿勢を作ろう~

講師 清水美幸さん 全国健康普及会

健康管理能力検定1級 カイロプラクター

7~9月『タオル体操』

~肩こり・腰痛など体の不調改善~

講師 永井肇さん 健康運動指導士 整体師

10~12月『お散歩術、ただ歩くだけではもったいない!』

~秋のウォーキング講座~

講師 赤津恵子さん 健康運動指導士

1~3月『内容・講師 検討中』



【なんでも相談窓口】

ぶらっと(気軽に)ふらっと(いっしょに)カフェ

3月22日/4月26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。