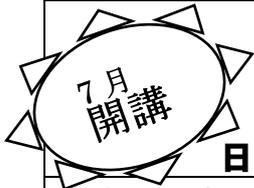




「えべや かたくりの里」だより



あさひさんでい講座 7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 7月9・30日 8月6・27日 9月10・24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>*お手軽料理講座 </p> <p>～アレンジ広がる調味料～</p> <p>講師 吉平翔さん（吉平酒店） 定員 6名程度 持ち物 エプロン 三角巾 持ち帰り用タッパー 材料費 500円×6回=3,000円（全6回）</p> 	<p>和食を中心に、季節の野菜を使ったお料理講座です。 万能調味料の南蛮酢を使った料理・天ぷらの vari 揚げ・和えごろも・茶碗蒸しなど、実は簡単だけど家ではなかなか作らないようなお料理を作ります。 料理のちょっとしたポイントや、ひと手間でおいしさ倍増！ 講師の吉平さんは、料理人として和食料理屋の開店準備中です。 ※料理は持ち帰りとなります。</p>
<p>*着物・服 簡単リメイク講座</p> <p>～チェニック・スカート等へ素敵にリメイク～</p> <p>講師 上條あき子さん 定員 5名程度 持ち物 ミシン 裁縫道具 着物 服等</p>	<p>タンスに眠っている着物や洋服をリメイクしておしゃれで素敵な洋服に仕立てみませんか。<u>手縫いでもミシンでもOK!</u> 簡単な直線縫いで、チェニック・ズボン・コートなどにリメイク、また、帯でバックも作れます。 ※ミシンは持参してください。用意が難しい方は、事務局へご相談下さい。</p> 
<p>*やわやわ体操</p> <p>～楽しく身体を動かそう～</p> <p>講師 岡上真梨さん 作業療法士 持ち物 水分補給の水 タオル</p>	<p>椅子に座ったまま、ゆっくりと体を動かす体操講座です。 ラジオ体操から始まり、手ぬぐいやボールなどの道具を使ったストレッチ体操やマッサージなど、適度に全身体操を行います。 ※「やわやわ」とは講師の出身地、富山県の方言で、「そろそろ・ゆっくり」という意味です。</p> 

＝新！健康運動講座＝

タオル体操（7～9月）

テーマ：肩こり腰痛などの身体の不調改善

日時 7月14・28日 8月11・25日 9月8・22日

（毎月第2・4水曜日 午前9：30～11：00）

講師 永井肇さん 健康運動指導士 整体師

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 タオルを使った基本の体操や、意外なタオルの使い方を楽しくお伝えしていきます。身体の不調が改善できるよう、楽しく身体を動かしましょう。

持ち物 タオル 水分補給の水 運動靴

美姿勢を作ろう 10歳若返り骨盤ケア（6月）

日時 6月9・23日（水）午前9：30～11：00

講師 清水美幸さん 健康管理士

会場 えべやかたくりの里

参加費 200円/1回 定員：20名程度

持ち物 汗拭きタオル 水分補給の飲料

内容 骨盤をセルフケアしながら体の姿勢バランスを整えます。

ボッチャ体験会(再彩クラブ)

日時 6月23日(水)

午後1：30～3：00

講師 長野県体育センター職員

会場 中央公民館講堂

参加費 200円/1回

内容

東京パラリンピックから正式競技となるボッチャ。

この競技はヨーロッパで生まれた障がい者のために考案されたスポーツで、手のひらサイズのボールを投げたり、転がしたり・・・。誰でも簡単に楽しめるボッチャの体験会です。



高齢者ふれあい学習

日時 6月18日(金)午後1：30～2：30

会場 朝日美術館 現地集合現地解散

内容 美術館見学（参加申込み不要）

「丸山孝志刺繍絵画展」

山形村在住の刺繍絵画を手掛ける丸山さんの作品展です。当日は直接本人のお話を聴きながら作品を鑑賞します。

※講座に参加される方は、必ずマスクを着用し、手指の消毒をお願いします。体調不良時は参加を見合わせて下さい。

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 電話 99-2340 FAX 99-2733 担当 北沢
		99-	

6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	男性限定体操講座
午後			再彩クラブ ゆっくり運動		
	7	8	9	10	11
午前		ミニデイサービス	新！健康運動講座	ミニデイサービス	あさひさんでい講座
午後					
	14	15	16	17	18
午前		ミニデイサービス		ミニデイサービス	
午後			再彩クラブ ゆっくり運動		ふれあい学習
	21	22	23	24	25
午前		ミニデイサービス	新！健康運動講座	ミニデイサービス	あさひさんでい講座
午後			再彩クラブ ポッチャ体験		
	28	29	30	7月1日	7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	ぶらっとふらっとカフェ				

ゆっくり運動(再彩クラブ)

6月2・16日(水) 午後1:30~3:00

テーマ 硬くなっている筋肉をほぐそう

7月7・21日 午後1:30~3:00

テーマ 暑さ対策夏バテ改善!

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 20名程度

持ち物 マスク 水分補給の飲料 汗拭きタオル



カラオケルームが利用できます

※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けます。

※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。

ミニデイサービス

毎週 火・木曜日

午前9:30~午後1:30(祭日・年末年始休)

機能回復訓練や皆でお昼を食べ、様々な活動を行います。

送迎付きで安心。

ご利用を希望する方は、地域包括支援センター・社協へご相談下さい。



あさひさんでい講座 (参加費200円材料費別途)

日程 6月11・25日 時間: 9:30~11:00

会場 えべやかたくりの里

利用料 200円/1回 材料費別途

- ・私たちのイチオシ料理
- ・クラフトバンドで編みかごを作ろう!
- ・健康で若々しく元気なうちから始めよう!



【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

6月28日 7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。

コロナ禍での生活の困りごと。仕事がない、食糧がない...

子育てや介護、生活全般の不安、ご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。

プライバシーは厳守します。

電話での相談はいつでも受け付けています。



新型コロナウイルスの影響を受け休業等で、一時的な生活資金にお悩みの皆さまへ

※生活福祉資金貸付に関する

ご案内(受付期間を6月末まで延長)

新型コロナウイルス感染症の影響による休業等が原因で、一時的な生活資金にお悩みの世帯に向けた緊急小口資金・総合支援資金の特例貸付を実施しています。具体的な内容については、お問合せください。

朝日村社会福祉協議会 電話: 99-2340 担当: 北沢

※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。

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