



「えべや かたくりの里」だより

※講座へ参加される方は、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対策にご協力をお願いいたします。また感染の状況により中止や変更になる場合もあります。

◎高齢者ふれあい学習 (申し込み不要)

日時：7月16日(金) 午後1:30~3:00

・大人のお話会「皆で音読も楽しもう」

会場：中央公民館 講堂

講師：豊嶋さおりさん 絵本専門士

日時：8月23日(月) 午後1:30~3:00

・副村長との懇談会

「朝日村の現状とこれからの村づくり」

会場：マルチメディアセンター

再彩クラブ講座案内

紙刺しゅう



講師：一村しほ子さん

参加費：200円

日程：7月14日 午後1:30~3:00

会場：えべやかたくりの里

内容：厚紙に描かれた絵を元に刺しゅうを行います。初めての方大歓迎！はがき等に刺繍を添えてみませんか。

新！健康運動講座 (夏)

タオル体操



日程：7月14・28日 / 8月11・25日

9月8・22日 (水曜日)

講師：永井 肇さん 健康運動指導士 整体師

時間：午前9:30~11:00

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：マスク タオル 水分補給の飲料

内容：タオルを使った基本的な体操や意外なタオルの使い方を楽しくお伝えします。姿勢を整えながら楽しく身体を動かしましょう！

各種講座は村内にお住いの概ね60歳以上の方を対象とした健康な身体づくりや、仲間づくりを目的としています。ご参加お待ちしております。

申し込み用紙 FAX

◎男性限定運動講座

～10年先も元気に過ごすための身体づくり～

日時：7月2日/8月6日/9月3日(金)

午後1:30~3:00

会場：えべやかたくりの里

講師：征矢洋文さん 長野県ボディビルフィットネス理事長
飯嶋泰俊さん ファインビルディング協会トレーナー

参加費：200円

持ち物：汗拭きタオル 水分補給の飲料 セラバンド

※セラバンドは会場で購入できます。(500円)

内容：筋トレを中心に体力筋力アップを行います。

あさひ さんでい講座 (夏)

7月9・30 / 8月6・27日 / 9月10・24日

参加費：200円/1回 材料費別途

会場：えべやかたくりの里

時間：午前9:30~11:00

*お手軽料理講座

～アレンジ広がる調味料～

講師：吉平翔さん (吉平酒店)

材料費：500円×6回=3,000円 (初回に集金)

持ち物：エプロン・三角巾・持ち帰り用タッパー

内容：和食を中心に、季節の野菜を使ったお料理講座です。

*着物・服リメイク講座

講師：上條あき子さん

持ち物：裁縫道具・ミシン・着物等

内容：タンスに眠っている着物や洋服を、素敵なチュニックやズボン等にリメイクしてみませんか。ミシンは持参ですが、用意が難しい方は事務局までご相談下さい。

*やわやわ体操

～楽しく身体を動かそう～

講師：岡上真梨さん 作業療法士

持ち物：水分補給の飲料 汗拭きタオル

内容：椅子に座ったまま、ゆっくりと身体を動かす体操講座です。身近にある手ぬぐいやボールを使い楽しく運動しましょう。

希望講座名	氏名	住所	電話
		朝日村	99-

7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	あさひさんでい講座
午後			再彩クラブ ゆっくり運動		
	12	13	14	15	16
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	
午後			再彩クラブ 紙刺しゆう		ふれあい学習
	19	20	21	22	23
午前		ミニデイサービス		休館日	休館日
午後			再彩クラブ ゆっくり運動		
	26	27	28	29	30
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	ぶらっとふらっとカフェ				
	8月2日	8月3日	8月4日	8月5日	8月6日
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		男性限定運動講座

ゆっくり運動 (再彩クラブ)

7月7・21日 (水) 午後1:30~3:00

8月4・25日 (水) 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：7月 中央公民館 (講堂)

8月 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。



【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
7月26日・8月30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。



秋の野草観察会 (再彩クラブ)

8月25日 (水) 午後1:30~3:00

会場：野俣沢林間キャンプ場周辺

(現地集合現地解散)

講師：三村俊英さん 元理科教師

参加費：200円

持ち物：水分補給の飲料 動きやすい服装



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るなど、様々な活動を行います。送迎も付いて安心。

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。



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8月末まで延長)

新型コロナウイルス感染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