



# 「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します。また、感染の状況により中止や変更になる場合があります。

## 再彩クラブ講座案内

### 初秋の野草観察会

秋の気配を感じる  
草花との出会い！

日時：8月25日(水) 午後1:30~3:00

講師：三村俊英さん 元理科教師

参加費：200円

会場：野俣沢林間キャンプ場周辺

集合：キャンプ場入口駐車場(現地集合現地解散)

内容：夏の終わりから初秋にかけて野山に咲く野草(ソバナやサラシナショウマなど)を楽しみながらキャンプ場周辺を散策します。

※雨天中止となります。

### おしゃれに飾ろう(フラワーアレンジメント)

日時：9月8日(水) 午後1:30~3:00

会場：えべやかたくりの里

参加費：200円 材料費：1,000円

持ち物：ハサミ 持ち帰り用のかご

講師：原裕子さん フラワーアレンジメント講師

ペットボトルを活用し生花を飾ります。  
色とりどりの花から元気パワーをもらいながら一緒に楽しみませんか。

定員：12名程度

申込締切 8月27日(金)

## 高齢者ふれあい学習

日時：8月23日(月) 午後1:30~

・小池貴浩副村長との懇談会

「朝日村の現状とこれからの村づくり」

会場：朝日村マルチメディアセンター

内容：村の特徴や課題をお聞きしこれから取り組んで欲しいことや、村の将来について気楽に話してみませんか。

日時：9月17日(金) 午後1:30~

・ふるさと歴史講座

「朝日村の道祖神にふれ楽しむ」

講師：窪田雅之さん 日本石仏協会理事

会場：朝日村マルチメディアセンター

内容：村内各所にひっそりと佇む道祖神。その由来や特徴など、画像を使い分かりやすく解説します。

## タオル体操 (新!健康運動講座 夏)

日程：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

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。

## 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=

日程：8月6日/9月3日/10月1日 毎月第1金曜日 午後1:30~3:00

会場：えべやかたくりの里 定員：20名程度

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

持ち物：マスク、汗拭きタオル、水分補給の飲料、セラバンド(会場で購入いただけます500円)

筋力が低下し、姿勢の崩れや腰痛、ちょっとした段差でつまずいてしまう。そんな症状が気になり始めた男性のための筋トレ講座です。日々の生活の中に無理なく取り入れながら体作りをしてみませんか。

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、健康な身体づくりや仲間づくりを目的としています。ご参加をお待ちしています。

申し込み用紙 FAX

希望講座名	氏名	住所	電話
		朝日村	99-

# 8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		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		男性限定運動講座
	9	10	11	12	13
午前	休館日	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					
	16	17	18	19	20
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		
	23	24	25	26	27
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	ふれあい学習		再彩クラブ 野草観察会		
	30	31	9月1日	9月2日	9月3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		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）

8月4・18日（水）午後1:30～3:00

9月1・15日（水）午後1:30～3:00



8・9月テーマ：暑さ対策夏バテ改善！

生活に必要な筋力や体づくりを、椅子に座ってゆっくりと行います。

会場：8月 えべやかたくりの里

9月 中央公民館（講堂）

10月 中央公民館（講堂）

※8月の会場はえべやかたくりの里となります。

9月以降の会場は中央公民館講堂となります。

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



## 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・社協へご相談ください。



## 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

8月30日/9月27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