



「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もあります。

新感覚スポーツ バルシューレ

日時：11月29日(月)午前9:30~10:30

講師：今井昌太さん 松本山雅FCスタッフ

参加費：無料

会場：えべやかたくりの里

内容：ボールを使って身体を動かすバルシューレは、ドイツで開発された運動です。子供からシニアまで幅広い年代の方を対象に、楽しく効果的に体を動かすことができます。一緒に体験してみませんか。



男性限定運動講座



日程：12月3日/1月7日/2月4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）

内容：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づいてしまう。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。日々の生活の中に運動を取り入れ、体作りをしてみませんか。



あさひさんでい講座 11月~12月

日程：11月12・26日(金)

12月10・24日(金)

時間：午前9:30~11:00

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

*やわやわ体操

~楽しく身体を動かそう~

講師：岡上真梨さん

椅子に座りゆっくりと身体を動かしながらマッサージや、全身体操を行います。

*冬野菜を食べて免疫力を高めよう

~ビタミン・ミネラルが元気のもと~

講師：食生活改善推進員(ヘルスメイトさん)

材料費：2,000円(1食500円×4回)

全4回分を初回に集金します。

持ち物：エプロン・三角巾・マスク・タッパー
(料理は作り持ち帰ります)

第1回 蒸し鶏の薬味ソース 他

第2回 白菜の重ね煮・巣ごもり卵 他

*ゆったい書道教室

~筆の動きを愉しみながら~

習字の基本や漢字など、筆字を中心に書くことを愉しみます。

講師：中村忠明さん

材料費：300円(初回のみ集金)

高齢者ふれあい学習

日時：11月19日(金) 午後1:30~

「笑顔いっぱい地球は皆家族」

~新聞紙を使って運動器症候群を予防しよう~

※運動器とは、身体運動に関わる骨、筋肉、関節、神経の総称です。

講師：犬飼己紀子さん 日本グループワーク協会

会場：中央公民館 講堂

内容：新聞紙を広げる、棒にする、ちぎる、丸める、そんなちょっとした運動が介護予防に大変役立ちます。楽しいお話を聞きながら、身体を動かし、運動器を維持しましょう！



日時：12月10日(金) 午後1:30~

「クリスマスコンサート」

演奏：セバスチャン企画

ピアノ 木内栄さん

バイオリン 酒井和彦さん



会場：中央公民館 講堂

内容：音楽を聴いたり、口ずさんだりしながら楽しいひと時を過ごしませんか。

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-

11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	休館日	ミニデイサービス	
午後					男性限定運動講座
	8	9	10	11	12
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		
	15	16	17	18	19
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 ゆっくり運動		高齢者ふれあい学習
	22	23	24	25	26
午前		休館日	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				
	29	30	12月1日	12月2日	12月3日
午前	パルシューレ	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

新！健康運動講座

「秋のウォーキング講座」

日時：11月16日(火) 午前9:30～11:00

11月24日(水) 午前9:30～11:00

会場：中央公民館 講堂

講師：赤津恵子さん 健康運動指導士

参加費：200円

定員：15名程度

持ち物：運動靴・水分補給の飲料・タオル



ゆっくり運動 (再彩クラブ)

「冷え性解決で体ポカポカ」

日時：11月10・17日 (水)

12月1・15日 (水)

午後1:30～3:00

講師：羽多野美映さん 理学療法士

会場：中央公民館 講堂

参加費：200円

内容：生活に必要な筋力や体作りを、椅子に座って行う運動講座です。

持ち物：マスク・水分補給の飲物・汗拭きタオル



再彩クラブ講座案内

お正月飾り (フラワーアレンジメント)

日時：12月22日 (水) 午後1:30～3:00

講師：原裕子さん フラワーアレンジメント講師

会場：えべやかたくりの里

参加費：200円 材料費：1,500円

持ち物：ハサミ・エプロン・持ち帰り用のご

内容：生花を飾り、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：10名程度

【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

11月22日・12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。



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 (土日祝日は休館です)

※必ず事前の予約をお願いします。

※生活福祉資金貸付に関するご案内

〈受付期間が11月末まで延長されました〉

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。

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)

