

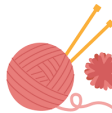





あさひさんでい講座 1月～3月 参加者募集！！

対象者：村内にお住まいの概ね60歳以上の方 利用料：250円/1回 材料費別途
日時 1月14・28日 2月4・25日 3月4・18日（金）全6回3講座同時開催

講座開催時間	9：30～11：00	
講座開催時間	9：30～11：00	
*世界の味めぐり ～家庭料理を作ってみよう～ 講師：朝日村在住の海外出身の方々 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）	内 容 海外の文化に触れながら美味しい料理に舌鼓！ 1月：マークさん 原和泉さん夫妻の イギリス料理 （コテージパイ、キャロットケーキ チキンティッカマサラ） 2月：菊川悦子さんの 中国料理 （水餃子、2種類のワンタンスープ） 3月：三村シーワンさん 三村明美さんの タイ料理 （トムヤムクン タイの春雨サラダ レッドカレー タイ風唐揚げ）	 
*自由に作ろう編み物講座 ～自宅に眠っている毛糸を形にしてみませんか～ 講師：塩原二三恵さん 定員：6名程度	マフラー、帽子、ベストなど、冬の必須アイテムを作ってみませんか。押し入れにしまっている毛糸などを持ち寄り、自由に製作します。初心者もOK！ ※製作する毛糸や、棒針・カギ針など材料は個々で準備をお願いします。	
*やわやわ体操 ～楽しく身体を動かそう～ 講師：永井肇さん健康運動指導士 持ち物：水分補給の水 タオル	椅子に座ったまま、ゆっくりと体を動かす体操講座です。マッサージと適度な全身体操で楽しく身体を動かしながら、肩こりや腰痛など体の不調改善に向けた運動を行います。 ※「やわやわ」とは「そろそろ・ゆっくり」という意味です。	

=新！健康運動講座=

健康イス体操（1～3月）

有酸素運動で身体も頭もすっきり認知症予防！

日時 1月26日 2月9・21日 3月9・30日

（午前9：30～11：00）

講師：西山知花さん 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

内容 椅子に座り音楽に合わせてリズムよくストレッチから有酸素運動、筋トレまでの全身運動を行います。身体にたまった老廃物を流し、全身の活性化を目指します。

持ち物：タオル 水分補給の水 運動靴



健康ウォーキング講座（12月）

日時：12月8・22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：中央公民館（講堂）

参加費：200円/1回 定員：20名程度

持ち物：汗拭きタオル 運動靴 水分補給の飲料



男性限定運動講座(冬の特別企画全8回)

日時 12月3・24日/1月7・14・28日

2月4・25日/3月4日

午後1：30～3：00

講師：征矢洋文さん 飯嶋泰俊さん 永井肇さん

会場：えべやかたくりの里

参加費：200円

内容：筋トレ+身体ケアを行います。来春元気に動きだせるための身体づくりを行います。

持ち物：セラバンド（会場で購入いただけます500円）

汗拭きタオル 水分補給の飲料



高齢者ふれあい学習

日時 12月10日(金)午後1：30～2：30

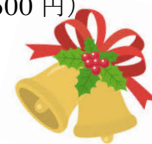
会場：中央公民館 講堂

「クリスマスコンサート」（参加申込み不要）

演奏：セバスチャン企画

バイオリン 酒井和彦さん ピアノ木内栄さん

音楽を聴いたり、ロズさんだりしながら楽しいひと時を一緒に過ごしませんか。



※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
		99-	電話 99-2340 FAX 99-2733 担当 北沢

12月「えべやかたくりの里」講座案内

	月	火	水	木	金
	6	7	8	9	10
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					高齢者ふれあい学習
	13	14	15	16	17
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		
	20	21	22	23	24
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 正月の花飾り		男性限定運動講座
	27	28	29	30	31
午前		ミニデイサービス	休館日	休館日	休館日
午後	ぶらっとふらっとカフェ				
	1月3日	1月4日	1月5日	1月6日	1月7日
午前	休館日	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

《フードドライブ 家計が厳しい世帯への食糧支援》

お米を無料で配布します



受付期間：R3年12月1日(水)～R4年1月31日(月)

対象者：収入が減り生活にお困りの方 休業・失業されている方

就学援助世帯 ひとり親家庭

その他食糧を必要としている方

上記のいずれかに該当する村内にお住いの方

配布場所：えべやかたくりの里 午前9:00～午後5:00

申込方法：電話・メール・FAXにてお申込みください。

土日祭日も事前予約にて受け渡し可能です。

お気軽にご相談ください。(12/29～1/3休館)

FAX用紙は裏面下の申込用紙をご利用ください。

申込窓口：朝日村社会福祉協議会

電話 99-2340

FAX 99-2733

メール受付 QRコード
asahi-syakyo4@go.tvm.ne.jp



【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

12月27日/1月24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。

ゆっくり運動(再彩クラブ)

「冷え性解決で体ポカポカ」

日時：12月1・15日(水)

令和4年1月5・19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：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・持ち帰り用のかご

定員：10名程度

申込締切：12月7日(火)

カラオケルームが家族で利用できます。

※同居の家族最大5名までの利用に限り、

時間は120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)

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)

