



「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。

あさひさんでい講座 1月～3月

日程：1月14・28日（金）
2月4・25日（金）
3月4・18日（金）



時間：午前9：30～11：00

会場：えべやかたくりの里

利用料：250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：永井肇さん 健康運動指導士・整体師
椅子に座りゆっくりと身体を動かしながら肩こりや腰痛予防のための運動や、マッサージなどの全身体操を行います。



* 世界の味めぐり

～家庭料理を作ってみよう～

講師：村内在住の海外出身の方々
材料費：3,000円（1食500円×6回）
全6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）

講師：1月 マークさん原和泉さん イギリス料理
2月 菊川悦子さん 中国料理
3月 三村シーワンさん三村明美さん タイ料理

* 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
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。



※制作に使用する毛糸やカギ棒など材料は、個々で準備をお願いします。

高齢者ふれあい学習



日時：1月21日（金）午後1：30～2：30

「カラマツ材とともに生きる」

講師：谷口泉さん（谷口家具工房）
会場：中央公民館 講堂
内容：朝日村に家具工房をかまえて27年。戦後に植林されたカラマツの魅力を最大限に引き出す家具づくりへの思いを、これまでの人生経験を交えながらお話していただきます。

日時：2月18日（金）午後1：30～2：30

「涙活」～泣ける絵本～

講師：久野恵美子さん（フリーアナウンサー）
宮田幸恵さん（公民館職員）
会場：中央公民館 講堂
内容：「涙活」＝意識的に泣くことは笑いや睡眠より効果的なストレス解消法ともいわれています。じ～んと心に響く絵本や短編の朗読に浸り、心をすっきりとさせてみませんか。

男性限定運動講座(冬の特別企画)

日時 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+身体ケアを行いながら、春から元気に動きだせるための身体づくりを行います。筋力アップによる姿勢の改善と、セルフケアによる腰・肩のこり改善を目指します。

持ち物：セラバンド（会場で購入でき500円）
汗拭きタオル・水分補給の飲料

やしろうまづくり

日時：2月9日（水）午後1：30～3：00

講師：上條てる子さん

参加費：250円 材料費：150円

会場：えべやかたくりの里 定員12名程度

内容：米粉を練り、桜模様のやしろうまを作ります。信州の春の郷土食と一緒に作りませんか。

持ち物：エプロン・マスク・三角巾・めん棒

申込締切：1月31日（月）



えべやかたくりの里では、村内にお住いの概ね60歳以上の方を対象として、健康な身体づくりや仲間づくりを目的とした様々な講座を開催しています。

皆様の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-



1月「えべやかたくりの里」講座案内



	月	火	水	木	金
	3	4	5	6	7
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
	10	11	12	13	14
午前	休館日	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					男性限定運動講座
	17	18	19	20	21
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		高齢者ふれあい学習
	24	25	26	27	28
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				男性限定運動講座
	31	2月1日	2月2日	2月3日	2月4日
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

ゆっくり運動(再彩クラブ)

「冷え性解決で体ポカポカ」

日時：1月5・19日（水）

2月2・16日（水）

3月2・16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



《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：1月4日(火)～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



ミニデイサービス

毎週 火・木曜日

午前9：30～午後1：30(祝日・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。

【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

1月24日/2月28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、年末年始休館)