



# 「えべや かたくりの里」だより

※講座の参加においては、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って中止になる場合もあります。  
 ※各講座の定員については、中央公民館等各施設の定員基準に合わせ設定しています。

## 新！健康運動講座（春）

～セラバンド使って体を整えよう～

### 「シャキッ！とすっきり体操」

日 程：4月13・27日（水）

時間：1部 9：00～10：00（定員8名）

2部 10：15～11：15（定員8名）

会場：中央公民館講堂

講 師：清水美幸さん

カイロプラクター・健康管理指導士

参加費：200円/1回

持ち物：マスク タオル

水分補給の飲料

セラバンド（当日600円で購入できます）

内 容：セラバンドを使用して全身体操を行います。

身体がほぐれることで、姿勢改善、免疫力向上にも効果があります。



## あさひさんでい講座

※この講座は当面の間、体操のみ開催します

### やわやわ体操（通年）

テーマ：首や肩まわりの不調改善

日程：4/8・22（金）

時間：9：30～11：00（定員20名）

会場：朝日村ゲートボール場

講 師：永井肇さん 健康運動指導士 整体師

参加費：200円/1回

持ち物：水分補給の飲料 タオル

内 容：首や肩のコリからくる体の不調を

改善し、少しでも楽になるよう全

身をほぐし、身体を整えます。

会場が変更になりました。



## 再彩クラブ講座案内

### 春の散策～桜の楽しみ方～

～村内に咲く桜を知ろう～

講 師：佐々木辰弘さん 樹木医

参加費：200円

4月18日（月） 午後1：30～3:00

会場：マルチメディアセンター

内容：春になると村内各所で綺麗に咲く桜ですが、桜の種類や楽しみ方、木の寿命など、樹木医の佐々木さんより村内に咲く桜の紹介や思いを伺います。

### ゆっくり運動

日 程：4月6・20日（水）

時 間：1部 午後1：00～2：00（定員8名）

2部 午後2：15～3：15（定員8名）

会 場：中央公民館講堂

参加費：200円

講 師：羽多野美映さん 理学療法士

テーマ：コリコリの体あせらずゆっくりほぐそう

椅子に座ったままゆっくりと筋トレや、運動を行いますので、体力に自信のない方も無理なく体を動かすことができます。



### 高齢者ふれあい学習

日時：4月28日（木）に変更

~~4月15日（金）~~ 午後1：30～

- ・「令和4年度開講式」
- ・「令和3年度表彰式（皆勤、精勤表彰）」
- ・「カラマツ材とともに生きる」

講師：谷口泉さん（泉家具工房）

会場：中央公民館講堂（会場は変更となる場合もあります）

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いただきます。



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

希望講座名	氏 名	住 所	電 話
		朝日村	99-

# 3・4月「えべやかたくりの里」講座案内

## 新型コロナウイルス感染症対策に伴う施設利用のお知らせ

まん延防止等重点措置が解除となりましたが、長野県の新型コロナウイルス感染症警戒レベル5が継続しているため、**3月31日までの間**、「えべやかたくりの里」施設は利用休止、各種講座も**中止又は延期**とさせていただきます。4月1日以降の講座につきましては、感染症対策をより強化した形での実施を予定しております。



	月	火	水	木	金
<b>3月</b>	3月21日	3月22日	3月23日	3月24日	3月25日
午前	休館日	ミニデイサービス		ミニデイサービス	
午後					
	3月28日	3月29日	3月30日	3月31日	4月1日
午前		ミニデイサービス		ミニデイサービス	
午後					
<b>4月</b>	4	5	6	7	8
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		
	11	12	13	14	15
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					「高齢者ふれあい学習」
	18	19	20	21	22
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		
	25	26	27	28	29
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	休館日
午後	ぶらっとふらっとカフェ			高齢者ふれあい学習	
<b>5月</b>	5月2日	5月3日	5月4日	5月5日	5月6日
午前		休館日	休館日	休館日	和洋のお惣菜づくり
午後					

### 《5月の予定》

#### 和洋のお惣菜づくり

～旬の食材を使って～

日程：5月6日（毎月第1金曜日）

時間：9：30～11：00

会場：中央公民館 調理室

講師：朝日村食生活改善推進員

参加費：500円（材料費込）

持ち物：エプロン・マスク・三角巾

旬の食材を使って2品作り、持ち帰ります。一緒に楽しく美味しい料理を作りませんか。体に大切なたんぱく質やビタミンを豊富にとれるメニューを作ります。



#### 布ぞういづくり

～ルームシューズとしても人気～

日程：5月13・27日

時間：9：30～11：00

講師：片岡コヨカさん

会場：えべやかたくりの里

参加費：200円/1回

材料費：100円

持ち物：浴衣や綿の布地

裁縫道具



#### 運動講座ご案内

新！健康運動講座

日程：毎月第2・4水曜日

時間：9：30～11：00

講師：清水美幸さん

ゆっくり運動

日程：毎月第1・3水曜日

時間：13：30～15：00

講師：羽多野美映さん

やわやわ体操

日程：毎月第2・4金曜日

時間：9：30～11：00

講師：永井肇さん

#### 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又は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

4月25日（月）・5月23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。

