

5月「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。

高齢者ふれあい学習

大人の朗読会「涙活」

日時：5月20日（金）

午後1：30～

講師：久野恵美子さん フリーアナウンサー
宮田幸恵さん 原新田公民館主事

会場：中央公民館講堂

内容：絵本や物語に感動し気持ちが動く事で流れる涙には、リラックス効果があると言われて
いる涙活。素敵な朗読を聞きながら穏やかな時間を一緒に過ごしてみませんか。



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

日時：5月13日 9：30～11：00

（会場）中央公民館 体育館

5月27日 9：30～11：00

（会場）中央公民館 講堂

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：首肩のコリをほぐしながら、身体の動きにくさ
やコリを改善していきます。体のケアを中心に
椅子に座り運動を行います。

会場が変更に
なりました。

えべやギャラリー展示作品募集！

～えべや施設に作品を展示しませんか～

展示期間：1～2カ月程度

募集作品：壁にかける事のできる作品

絵・写真・書道・俳句・絵手紙・パズルなど、
サークル活動や個人の趣味活動など、施設に飾
っていただける作品を募集しています。
皆さんの作品をお待ちしています。

詳細、問合せは事務局までご連絡下さい。
朝日村社会福祉協議会 99-2340（担当北沢）



和洋のお惣菜づくり

～旬の食材を使って～

日時：5/6・6/3・7/1（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：200円 材料費：300円
持ち物：エプロン・マスク・三角巾
持ち帰り用のタッパー

メニュー

- 5/6・レタスシュウマイ・ふきと厚揚げの炒め物
・もう一品
- 6/3・アジのパン粉焼・青菜のベーコン炒め
・しらたきの明太子和え



再彩クラブ講座案内

布ぞうりづくり

～ルームシューズとしても大人気～

日時：5月13・27 午後1：30～3：00

※時間が午後に変更となりました

講師：片岡コヨカさん
参加費：200円
材料費：100円
会場：えべやかたくりの里
持ち物：浴衣や綿の布地 裁縫道具



ゆっくり運動 ※5月は1回の開催となります

テーマ：コリコリの体あせらずゆっくりほぐそう

日程：5月18日・6月1・22日（水）

時間：午後1：30～3：00

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

内容：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。



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-

5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が継続していますが、感染予防対策を行いながら、**施設利用（貸館・貸し部屋）、各種講座を再開しました。**
今後の感染症の状況により、貸館の休止・講座の延期等となることもありますことをご承知おき下さい。



	月	火	水	木	金
	2	3	4	5	6
午前		休館日	休館日	休館日	和洋のお惣菜づくり
午後					
	9	10	11	12	13
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					
	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		高齢者ふれあい学習
	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					
	30	31	6月1日	6月2日	6月3日
午前		ミニデイサービス		ミニデイサービス	和洋のお惣菜づくり
午後	ぶらっとふらっとカフェ		再彩クラブ ゆっくり運動		
	6月6日	6月7日	6月8日	6月9日	6月10日
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					

～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：5月11・25日（水）

6月8・22日（水）

時間：9：30～11：00

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（600円で購入可能）

《6月の予定》

高齢者ふれあい学習

美術館展覧会

カミジョウミカ展2021+1

～芋虫のような手指で描く自分～

日時：6月17日（金）

午後1：30～3：00

会場：朝日美術館

現地集合現地解散

参加費：無料



再彩クラブ

ぽっきい・ぽっきい散歩道

～キャンプ場周辺散策～

日時：6月15日（水）

時間：9：30～11：00

会場：野俣沢キャンプ場集合

講師：佐々木辰弘さん 樹木医

内容：新緑の風を感じながらゆっくりと森林の中を歩く予定です。

参加費：200円

持ち物：外歩き用の服装

水分補給の飲料

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。

