



# 「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。なお感染の状況によって中止になる場合もあります。

## 男性限定 運動講座

「インナーマッスルを強化して姿勢を整えよう！」

日時：10月14・28日 11月11・25日（金）  
午後1：30～3：00

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社員  
永井 肇さん 健康運動指導士

参加費：200円

持ち物：水分補給の水 タオル セラバンド  
（※セラバンドは会場で購入できます 600円）

会場：えべやかたくりの里

## 高齢者ふれあい学習

日程：10月21日（金）午後1：30～2：30

「世界で話題のこんまり流お片づけ講座」

長年ため込んだモノが家中にあふれていませんか？

片付けを終わらせて楽しくいきる！！をテーマに約1時間でお

家の片付けについてわかりやすくお伝えします。

講師：宮沢明美さん こんまり流片づけインストラクター

会場：中央公民館講堂 参加費：無料

## あさひさんでい講座 やわやわ体操

「腰の疲れ解消！」

畑作業や日常生活で腰に負担がかかりやすくなっています。簡単な運動を日常生活に取り入れてみませんか。

日程：10月14日（金）マルチメディアセンター

10月28日（金）中央公民館講堂

午前9：30～11：00

※会場をお確かめの上ご参加ください

参加費：200円

講師：永井肇さん 整体師、健康運動指導士

## 再彩クラブ ゆっくり運動

「首周りから指先までを優しくほぐそう」

首周りをほぐしたり肩関節を回しながら、血行を良くし、前腕のコリを解消するためのストレッチで指先の動きを良くします。

日程：10月5日（水）えべやかたくりの里

10月19日（水）中央公民館講堂

※会場をお確かめの上ご参加ください。

時間：午後1：30～3：00 参加費：200円

講師：羽多野美映さん 理学療法士



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

講座名	氏名	住所	電話
		朝日村	99-

## = 新！健康運動講座 =

### 10～12月「ゆるっとヨガ」(全6回)

「呼吸法や、瞑想法で身体の内側から元気になろう」

日時：10月12日（水）えべやかたくりの里

10月26日（水）中央公民館講堂

11月9・30日（水）

12月14（水）・26日（月）

午前9：30～11：00

講師：宮沢香凛さん ヨガインストラクター

体が硬い方大歓迎です！是非体験してみませんか。

参加費：200円

持ち物：水分補給の水 タオル セラバンド 運動靴

（※セラバンドは会場で購入できます 600円）

## 福祉のつどい～思いを寄せ会～

### 第2弾 お茶によばれましょや！

村内5地区に分散して「お茶によばれましょや！」を開催します。どうぞ、ご近所で声をかけ合ってお出掛け下さい。

・時間：10時～12時（全地区共通）・参加費：100円		
地区	日程	場所
針尾地区	10月17日（月）	針尾集落センター
西洗馬地区	10月23日（日）	西洗馬公民館
入三地区	10月31日（月）	御道開渡公会所

※事前申込不要どなたでもご参加いただけます

## 和洋のお惣菜づくり

～旬の食材を使って～

日程：10月7日（金）11月4日（金）9：30～11：00

講師：朝日村食生活改善推進員

会場：中央公民館調理室

参加費 200円

材料費 300円

持ち物 ・持帰り用タッパー

・エプロン・三角巾

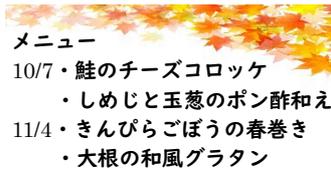
メニュー

10/7・鮭のチーズコロッケ

・しめじと玉葱のポン酢和え

11/4・きんぴらごぼうの春巻き

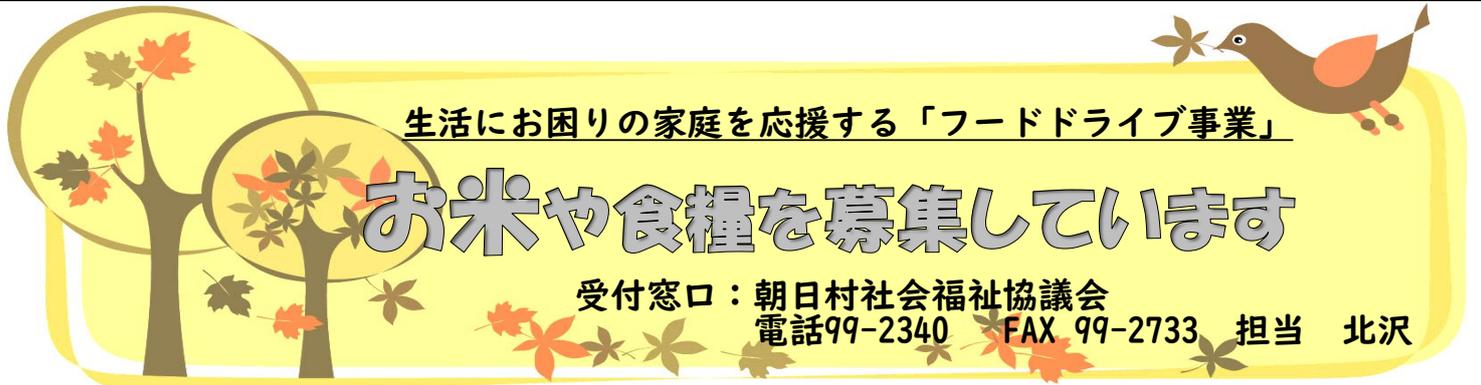
・大根の和風グラタン



# 10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の対策を行いながら、**施設利用（貸館・貸し部屋）、各種講座を開催**しています。  
今後の感染症の状況により、貸館の休止や講座を延期することもありますのでご承知おき下さい。

	月	火	水	木	金
	3	4	5	6	7
午前		ミニデイサービス		ミニデイサービス	和洋の惣菜づくり
午後			再彩クラブ ゆっくり運動		
	10	11	12	13	14
午前	休館日	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 やわやわ体操
午後					男性限定運動講座
	17	18	19	20	21
午前	お茶によばれましょや (針尾地区)	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 やわやわ体操
午後					男性限定運動講座
	31	11月1日	11月2日	11月3日	11月4日
午前	お茶によばれましょや (入三地区)	ミニデイサービス		休館日	和洋の惣菜づくり
午後	再彩クラブ ゆっくり運動		秋のウォーキング講座		



生活にお困りの家庭を応援する「フードドライブ事業」  
**お米や食糧を募集しています**  
 受付窓口：朝日村社会福祉協議会  
 電話99-2340 FAX 99-2733 担当 北沢

受付期間：10月3日(月)～11月30日(水)

受付時間：平日の午前8：30～午後5：00

受付：朝日村社会福祉協議会 えべやかたくりの里内

募集内容：□お米（もみ・精米（2021年度米、2020年度米）

□缶詰 □カップ麺 □レトルト食品 □お菓子

※1 未開封で賞味期限が1カ月以上あるもの

※2 連絡を頂ければ職員が自宅までお伺いいたします。



## 11月開催予定

**高齢者ふれあい学習** 日程：11月18日（金） 午後1：30～2：30 会場：マルチメディアセンター

「朝日村から山を見る」 高橋鉄則さん 登山ガイド、長野県指導林業士

**秋のウォーキング講座** 日程：11月2・16日（水） 全2回

会場：中央公民館講堂

時間：午後1：30～3：00

えべやかたくりの里 電話99-2340 FAX99-2733(担当:宮嶋・北沢)