



「えべや かたくりの里」だより



※講座へ参加する方は、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いたします。

高齢者ふれあい学習



日時：11月18日(金) 午後1:30~2:30

「朝日村から山をみる」

長年山に関わっている高橋さんより、北アルプス・美ヶ原・鉢盛山など山々の魅力や、松枯れなど山が抱える課題等についてお話を伺います。

講師：高橋鉄則さん 登山ガイド、長野県指導林業士
会場：マルチメディアセンター (参加費無料)

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！」

日程：11月11・25日・12月9・23日(全金曜日)
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

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：11月11日(金) 中央公民館講堂
11月25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

講師：永井肇さん 整体師、健康運動指導士
参加費：200円

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：11月21日(月) 午後1:30~3:00

会場：えべやかたくりの里

講師：羽多野美映さん 理学療法士
参加費：200円

再彩クラブ 秋のウォーキング講座(全2回)

「運動不足と感じている方へ！」

誰でもお手軽に始められるウォーキングと一緒に体験してみませんか。

冬の運動不足の解消や、日頃の歩き方を見直すきっかけにしてみましょう！

日程：11月2日(水)・11月16日(水)

時間：午後1:30~3:00

講師：赤津恵子さん 健康運動指導士

会場：中央公民館講堂

持ち物：運動靴 水分補給の飲料 汗拭きタオル
参加費：200円



=新! 健康運動講座=

「ゆるっとヨガ」



「呼吸法や、瞑想法で身体の内側から元気になろう」

日程：11月9日(水) 中央公民館講堂
11月30日(水) えべやかたくりの里
12月14日(水) 中央公民館講堂
12月26日(月) えべやかたくりの里
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)

和洋のお惣菜づくり

～旬の食材を使って～

日程：11月4日・12月2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

- 11/4・きんぴらごぼうの春巻き
- ・大根の和風グラタン
- 12/2・和風ローストチキン
- ・かぼちゃのツナサラダ
- ・あっさり白菜ロール



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-

11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
		1	2	3	4
午前		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 秋のウォーキング講座		
	7	8	9	10	11
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
	14	15	16	17	18
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 秋のウォーキング講座		高齢者ふれあい学習
	21	22	23	24	25
午前		ミニデイサービス	休館日	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	再彩クラブ ゆっくり運動				
	28	29	30	12月1日	12月2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	和洋の惣菜づくり
午後					

《フードドライブ 生活や家計が厳しい方へ食糧の支援を行っています》

フードドライブとは、ご家庭で余っている食品を、必要としているご家庭へ提供する仕組みです。
様々な理由で食糧を必要としているご家庭などへの支援を目的としており、5～10^{kg}のお米を提供します。
今年度は、物価高騰により家計が厳しいご家庭も対象としましたのでご利用ください。
※地域の皆さんから頂いたお米のため数に限りがあります。



お米を無料で配布します

令和5年

配布期間：11月1日（火）～1月31日（火）

対象世帯：村内にお住まいの方で、次のいずれかに該当する世帯

- ・食糧価格の高騰により生活や家計が厳しい世帯
- ・住民税非課税世帯
- ・失業や休業等により収入が減り生活にお困りの世帯
- ・就学援助世帯
- ・ひとり親世帯
- ・その他食糧を必要としている世帯

受渡場所：えべやかたくりの里

時 間：午前8時30分～午後5時（平日）

申込方法：電話・メール・FAX等にて事前にお申込み下さい

土日祭日については別途相談いたします。



12月開催予定

高齢者ふれあい学習 日程：12月12日（月） 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」 演奏：音喜楽Boys（おきらくボーイズ）

お正月の花飾り 日程：12月22日（木）（参加費200円 材料費1500円）

（定員10名） 会場：えべやかたくりの里 時間：午後2：00～3：00

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

