

12月

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いたします。

再彩クラブ講座案内

正月のお花飾り(フラワーアレンジメント)

日時：12月22日(木) 午後2:00~3:30

会場：えべやかたくりの里

講師：中村みどりさん

参加費：200円 材料費 1500円

定員：10名

持ち物：ハサミ 持ち帰り用のかご



ゆっくり運動

テーマ：首周りを指先までを優しくほぐそう

日程：12月5日(月) えべやかたくりの里

12月21日(水) 中央公民館講堂

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

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



和洋のお惣菜づくり

～旬の食材を使って～

日時：12/2・1/6

午前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

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



1/6 ・豆腐のまさご揚げ ・ねぎのマリネ
・ホーレン草とえのきのおろし和え



高齢者ふれあい学習

「クリスマスコンサート」

日時：12月12日(月)

午後1:30~2:30

会場：中央公民館講堂

演奏：音喜楽 Boys(おきらくボーイズ)

(バイオリン近藤聡さん チェロ嘉納雅彦さん)

クラシック、演歌、ジャズなどジャンルを問わず巧みな演奏で会場を魅了する音喜楽ボーイズです。

様々な音楽を楽しみながらクリスマスの雰囲気と一緒に楽しんでみませんか。



=新！健康運動講座=

ゆるっとヨガ

「呼吸法や、瞑想法で体の内側から元気になろう」

日時：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

会場：朝日村中央公民館講堂

参加費：200円

持ち物：水分補給の水 タオル

セラバンド (600円で購入できます)

内容：ヨガのポーズや瞑想法など、ヨガ体験を行います。

体が硬くても大丈夫！是非体験してみませんか。



あさひさんでい講座

やわやわ体操(通年)

テーマ：腰の疲れ解消

日時：12月9・23日

午前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：腰の疲れ解消を目的としたマッサージや、ストレッチ、きつくない筋トレを行います。足の不調が気になる方、ご参加お待ちしております。



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-

12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
	5	6	7	8	9
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 やわやわ体操
午後	再彩クラブ ゆっくり運動				男性限定運動講座
	12	13	14	15	16
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				
	19	20	21	22	23
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 やわやわ体操
午後			再彩クラブ ゆっくり運動	再彩クラブ（正月花）	男性限定運動講座
	26	27	28	29	30
午前	新！健康運動講座	ミニデイサービス		休館日	休館日
午後					
	1月2日	1月3日	1月4日	1月5日	1月6日
午前	休館日	休館日		ミニデイサービス	和洋の惣菜づくり
午後					

＝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：12月9・23日/1月13・27日/2月10・24日(金曜日)

午後1：30～3：00

会場：えべやかたくりの里

講師：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 整体師

参加費：200円

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



《1月開催予定講座》

【新！健康運動講座】1月開講

「からだポカポカ体操」

日時：1月11・25日(水)

午前9：30～11：00

会場：中央公民館講堂

講師：小林文子さん

助産師・健康運動指導士

参加費：200円

【再彩クラブ】

「三原色で絵手紙を描こう」

日時：1月25日(水)

午後1：30～3：00

参加費：200円 材料費300円

会場：えべやかたくりの里

講師：住吉すみさん

【高齢者ふれあい学習】

「大人のおはなし会」

～口詩の音読を交えて～

日時：1月20日(金)

午後1：30～2：30

会場：中央公民館講堂

講師：豊嶋さおりさん

絵本専門士・J P I C 読書アドバイザー

《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。

お米を無料で配布しています

配布期間：11月1日(火)～令和5年1月31日(火)

対象世帯：村内にお住いの方で、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

メール申込用二次元コード ↓

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。

土日祭日は別途相談下さい。



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