



# 「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。

## 新!健康運動講座

### からだポカポカ体操

全6回  
1月開講!



昭和歌謡曲に合わせて楽しく体を動かしながら転倒予防や全身の筋力アップを目指しましょう!  
手足など体の末端をゆっくり動かしながら、ストレッチと有酸素運動で基礎代謝を高めます。

日時: 1月11・25日/2月8・22日(水) 午前9:30~11:00

講師: 小林文子さん 助産師/看護師・健康運動指導士 会場: 中央公民館講堂

参加費: 200円 持ち物: 運動靴 水分補給の水 タオル セラバンド (600円で購入できます)



## 再彩クラブ

### 三原色で絵手紙を描こう

### ゆっくり運動



3色で作る  
無限の色



日時: 1月25日(水)

午後1:30~3:00

会場: えべやかたくりの里

講師: 住吉すみさん

参加費: 200円 材料費 100円

初心者向けの講座です。赤青黄の3色で色を作り、絵手紙を描きます。

テーマ: 首周りから指先までを優しくほぐそう

日程: 1月10日(火) マルチメディアセンター

1月18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。

## あさひさんでい講座

### やわやわ体操 (通年)

テーマ: 肩周りを動かして体温上昇!

日時: 1月13・27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



### 男性限定 料理講座

「料理が好きな方も苦手な方も大丈夫!

簡単で美味しい料理体験してみませんか」

=管理栄養士のミニ講話もお楽しみに=

日時: 2月14・20日 火曜日 (全2回)

午前10:00~12:00

申込締切: 2月6日(月)

会場: 中央公民調理室

講師: 朝日村ヘルスメイトの皆さん

宗田桂子さん 村管理栄養士

参加費: 600円(材料費初回集金)

持ち物: エプロン・三角巾・手拭きタオル



各回管理栄養士によるミニ講話と料理3品を作ります。

2/14 調味料同量の簡単おさかな料理

講話: 1食の整え方

2/21 調理時間15分で3品料理 ハンバーグ

講話: 食事の適量はどのくらい?

### 高齢者ふれあい学習

大人のおはなし会~詩の音読をまじえて~

日時: 1月20日(金) 午後1:30~2:30

会場: 中央公民館講堂 参加費: 無料

講師: 豊島さおりさん 絵本専門士・JPIC 読書アドバイザー

音読は脳を活性化させると言われています。季節のおはなしとともに、詩人の紡ぐ美しい日本語を味わいましょう。

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-

# 1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
	9	10	11	12	13
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		再彩クラブ ゆっくり運動			男性限定運動講座
	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 やわやわ体操
午後			再彩クラブ(三原色)		男性限定運動講座
	30	31	2月1日	2月2日	2月3日
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		
	2月6日	2月7日	2月8日	2月9日	2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 やわやわ体操
午後					男性限定運動講座

## ＝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：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)



《フードドライブ 食糧支援を行っています》

## お米を無料で配布しています

配布期間：令和5年1月31日(火)まで。

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  
・住民税非課税世帯など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等にてお申込み下さい。

土日祭日は別途相談下さい。



メール申込用二次元コード ⇒



## 和洋のお惣菜づくり

～旬の食材を使って～

日時：1/6・2/3(金)

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

- 1/6 ・豆腐のまさご揚げ ・ねぎのマリネ  
・ホウレン草とえのきのおろし和え
- 2/3 ・手羽元のさっぱり煮 ・チョコプリン  
・ちくわと小松菜のゴマナムル

## 《2月開催予定講座》

### 【高齢者ふれあい学習】

車がなくても大丈夫!?使ってみよう公共交通

日時：2月17日(金) 午後1：30～2：30

会場：中央公民館講堂

講師：朝日村役場企画財政課

### 【朝日有償生活支援サービスいいせ研修会】

ひとりの悩みはみんなの悩み

日時：2月20日(月) 午前10:00～12:00

会場：中央公民館講堂

講師：井上信宏氏 信州大学経法学部教授

参加費：無料

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