



「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、感染対策にご協力をお願いいたします。

あさひ有償生活支援サービス「いいせ」公開講座

テーマ：ひとりの悩みはみんなの悩み

～認知症高齢者の暮らしについて考える～

日時：2月20日（月）

午前10:00～13:00

講師：井上信宏氏

信州大学経法学部教授

会場：中央公民館講堂 参加費：無料

認知症、独居高齢者の事例を通し、これからの暮らし方をテーマに井上教授と一緒に考えます。

お弁当を食べながらの交流会も予定しておりますので、必ず事前にお申込みください。

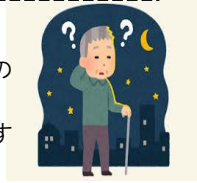
【日程】

10時～12時

〈研修会〉

12時～13時

〈交流会〉



要申込：締め切り 2月10日（金）

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

参加費：無料

講師：朝日村役場企画財政課

この春から村の公共交通に通院や買い物に行くための新ルートが加わります。車の免許返納後の生活を想像し、公共交通を利用するきっかけにしてみませんか。



和洋のお惣菜づくり～旬の食材を使って～

日時：2月3日・3月3日 金曜日

午前9:30～11:00

申込締切：一週間前の金曜日

会場：中央公民館調理室

講師：朝日村ヘルスメイトの皆さん

参加費：200円 材料費：300円

持ち物：エプロン・三角巾・マスク

持ち帰り用のタッパー2個



メニュー 2/3

・手羽元のさっぱり煮

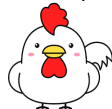
・ちくわと小松菜のゴマナムル

・チョコプリン

3/3

・ごちそう稲荷

・鳥と大根のスープ煮



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

～ボランティア研修会～

朝日村ボランティア連絡協議会主催



「伝える、つなぐ、創る活動へ」

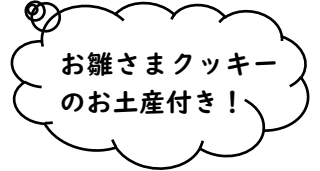
～鳥の眼、虫の目のボランティア活動～

日時：3月3日（金）

午後1:30～3:00

会場：中央公民館講堂

参加費：無料



お雛さまクッキーのお土産付き！

要申込：締め切り 2月17日（金）

講師：茅野俊幸さん 曹洞宗萬年山瑞松寺住職

ウクライナ支援、大規模災害ボランティア支援など、国内外で活躍されている茅野さんより、ユーモアたっぷりのお話を伺います。

再彩クラブ



ゆっくり運動

テーマ：首周りから指先までを優しくほぐそう

日程：2月1・15日（水）

会場：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。



そばまんじゅう作り

日程：3月15日（水）

会場：えべやかたくりの里 調理室

時間：午前9:30～11:00

参加費：200円 材料費 200円

そば饅頭を作り、ほうじ茶でお茶を飲みます。皆様のご参加をお待ちしています。



希望講座名	氏名	住所	電話
		朝日村	99-

2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
	6	7	8	9	10
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 ゆっくり運動			男性限定運動講座
	13	14	15	16	17
午前		男性限定料理講座 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
	20	21	22	23	24
午前	「いいせ」公開講座	男性限定料理講座 ミニデイサービス	新！健康運動講座	休館日	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
	27	28	3月1日	3月2日	3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		
	3月6日	3月7日	3月8日	3月9日	3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 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・21日（火曜日）

午前10：00～12：00

会場：中央公民館 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 持ち物：エプロン・マスク・三角巾



申し込みメ切2月6日（月）定員8名

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 味噌カツ・なま酢他

講話：食事の適量はどのくらい？

【新！健康運動講座】

「からだポカポカ体操」



日時：2月8・22日・3月8日（水）

午前9：30～11：00

3月22日（水）午後1：30～3：00

※3月22日は午後の開催です

会場：中央公民館講堂

講師：小林文子さん

助産師/看護師・健康運動指導士

参加費：200円

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

【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：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）



【あさひさんでい講座】「やわやわ体操」

テーマ：肩周りを動かして体温上昇

日時：2月10・24日・3月10・24日（水）

午前9：30～11：00

会場：中央公民館 講堂

講師：永井肇さん 整体師・健康運動指導士

参加費：200円

持ち物：水分補給の飲料・タオル・運動靴



《3月開催予定講座》

【高齢者ふれあい学習】

「意外と知らない歯の話」

～歯磨きだけで歯は守れない～

日時：3月17日（金） 午後1：30～2：30

会場：中央公民館講堂

講師：三村みき子先生 みむら歯科医院院長

