

「えべや かたくりの里」だより

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。

【再彩クラブ】

春の野草観察会



「今季限り、本郷地区の野草観察会」

日時：4月12日（水）

午後1：30～3：00

会場：本郷集落センター



今季、農地整備事業によって新しい農地に生まれ変わる本郷集落センター周辺を散策して、あぜ道に咲く希少な植物の観察や、大切にしたい野草のお話を伺います。

講師：三村俊英さん

理科教師 薬草コーディネーター

参加費：200円 お茶代 50円

服装：田んぼのあぜ道を歩ける服装、防寒対策。

- 行程：1:30～ 春から秋に咲く野草の話
 2:00～ 本郷周辺散策
 2:40～ 集落センターでお茶会
 3:00 終了

※雨天時は集落センター内で野草講話のみ行います。

ゆっくり運動

「バランス機能強化で転倒予防」

日程：4月5.26日（水）

午後1：30～3：00

会場：えべやかたくりの里

参加費：200円

講師：羽多野美映さん 理学療法士

体幹機能強化を行う事で、日々の動作が安定し、転倒しにくい身体づくりを行います。

※今年度より、毎回バランス測定を行います。



【和洋のお惣菜づくり】

具がいっぱいのマルゲリータピザづくり

日時：5月9日（火）

午前9：30～11：00

会場：中央公民館 調理室

講師：山田貴美さん

参加費：200円 材料費：500円

持ち物：エプロン・マスク・三角巾

持ち帰り用の皿

もちもちでカリカリのピザ生地を作り、モッツアレラチーズと野菜をのせた美味しいピザを一緒に作りませんか。



お茶に呼ばれましょや

お花見カフェ

日時：4月14・28日（金）

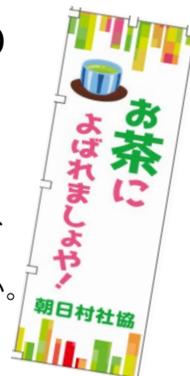
午前11：00～11：50

会場：中央公民館 談話室

メニュー：コーヒー50円

紅茶 50円

令和5年4月より、毎月第2、4金曜日は、公民館の談話室でコーヒーを提供します。お花見をしながらゆっくりと過ごしてみませんか。お気軽にお立ち寄り下さい。



【新！健康運動講座】

姿勢若返り体操(全6回)

日時：4月12.26日（水）

5月10.24・6月14.28（水）

午前9：30～11：00

会場：えべやかたくりの里

講師：清水美幸さん

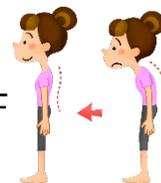
カイロプラクター健康管理指導士

会場：えべやかたくりの里

参加費：200円

持ち物：水分補給の水 タオル セラバンド(無料貸出あり)

内容：セラバンドを使用し、体のゆがみを整えながら10歳若く見える姿勢づくりを目指します。



申し込み用紙 FAX

希望講座名	氏名	住所	電話
		朝日村	99-



4月「えべやかたくりの里」講座案内

	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 (チキンティカマサラ)
午後			再彩クラブ ゆっくり運動		
	10	11	12	13	14
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 お茶に呼ばれましょや
午後			再彩クラブ 春の野草観察会		
	17	18	19	20	21
午前		ミニデイサービス		ミニデイサービス	
午後					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 お茶に呼ばれましょや
午後			再彩クラブ ゆっくり運動		
	5月1日	5月2日	5月3日	5月4日	5月5日
午前		ミニデイサービス	休館日	休館日	休館日
午後					

高齢者ふれあい学習

「令和年度開校式」

「知っておきたい相続の話」

日時：4月21日(金) 午後1:30~2:30

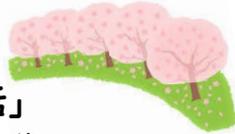
会場：マルチメディアセンター

講師：上條孝幸さん 司法書士

(内容)令和6年4月の改正により相続登記の申請が義務となることや、日々の暮らしの中にある相続の疑問にお答えします。

※事前に質問を受け付けています。

質問は社会福祉協議会 清水までご連絡ください。



【あさひさんでい講座】

やわやわ体操(通年)

「足まわりを整えて

元気な一歩を踏み出そう！」

日時：4月14・28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：足全体を軽くし、動かしたくなる足づくりやセルフケアを行います。



《5月以降の開催予定講座》

【高齢者ふれあい学習】

日時：5月19日(金)

午後1:30~2:30

「プロが教えるラジオ体操」



会場：中央公民館講堂

講師：鈴木沙織さん 一級ラジオ体操指導士

内容：ラジオ体操の歴史はもうすぐ100年、戦前から

行われている体操の歴史や正しい動作を学びながら、体操で体をほぐし楽しく体を動かします。

日時：6月16日(金)

午後1:30~2:30

「七福神」~幸せを呼ぶ神様たち~

会場：中央公民館講堂

講師：山崎洋文さん 刈谷沢神明宮宮司



【和洋のお惣菜づくり】

「馳走よしひらの店主とつくるお惣菜」

日時：6月2日(金) 午前9:30~11:00

会場：中央公民館 調理室

講師：吉平翔さん 調理師 製菓衛生士

参加費：200円 材料費：500円程度

持ち物：エプロン・マスク・三角巾

