



# 「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。

## 再彩クラブ講座案内

～自宅で眠っている傘を再利用しませんか～

### 傘を再利用してエコバックを作ろう

日時：5月24日(水) 午後1:00～3:00

講師：一村しほ子さん

参加費：200円 材料費：無料

会場：えべやかたくりの里

持ち物：傘布



(傘の骨から外し洗濯してお持ちください)

裁縫道具 ミシン(ある方)

傘布を使って、縫い合わせるだけのエコバックを作ります。水濡れに強く丈夫なエコバックと一緒に作りませんか。

～ぼっきりぼっきり散歩道～

### 五感で感じて森林浴を楽しもう

日時：6月7日(水) 午前9:30～11:00

講師：佐々木辰弘さん

参加費：200円

会場：野俣沢キャンプ場入口の駐車場へ集合

内容：新緑のまぶしさや川のせせらぎを聞きながら、野俣沢周辺の林道を散策します。

持ち物：水分補給の飲料

※日除け対策、山歩きができる服装でご参加ください

※雨天中止



### ゆっくり運動

テーマ：バランス機能強化で転倒予防

日程：5月17・31日(水)

6月7・21日(水)

時間：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

内容：体幹の機能を強化することで、日々の動作が安定し、転倒しにくい体づくりを目指します。

※毎回バランス測定を行います。



### えべや施設利用についてお知らせ

#### 貸館・貸し部屋

- ・開館時間 午前9時～午後4時30分です。
- ・マスクの着用は任意です。
- ・飲食が可能となりました。
- ・事前に部屋の予約をお願いします。

皆さんのご利用お待ちしております

#### カラオケルーム

- ・個室は7名まで、8名以上の利用はえべやホールをお使いいただきます。
- ・カラオケ利用時間は、1時間～半日。

※5月8日からの対応となります。その他不明な点は直接施設へお問合せください。



### えべやギャラリー展示作品募集!

～えべや施設に作品を展示しませんか～

展示期間：2～3カ月程度

募集作品：壁にかける事ことのできる作品

絵・写真・書道・俳句・絵手紙・パズルなど、サークル活動や個人の趣味活動など、施設に飾っていただける作品を募集しています。

皆さんの作品をお待ちしています。

詳細、問合せは事務局までご連絡下さい。

朝日村社会福祉協議会 99-2340 (担当北沢)



### 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」

講師：鈴木沙織さん 一級ラジオ体操指導士

会場：中央公民館講堂

内容：ラジオ体操の歴史はもうすぐ100年、体操の歴史や正しい動作を学びながら楽しく体を動かしま



申し込み用紙 FAX

| 希望講座名 | 氏名 | 住所  | 電話  |
|-------|----|-----|-----|
|       |    | 朝日村 | 99- |



# 5月「えべやかたくりの里」講座案内

|    | 月            | 火                     | 水                    | 木        | 金                       |
|----|--------------|-----------------------|----------------------|----------|-------------------------|
|    | 8            | 9                     | 10                   | 11       | 12                      |
| 午前 |              | ミニデイサービス<br>和洋のお惣菜づくり | 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 |              |                       |                      |          |                         |
|    | 15           | 16                    | 17                   | 18       | 19                      |
| 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               |
|    | 22           | 23                    | 24                   | 25       | 26                      |
| 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 |              |                       | 傘布エコバックづくり           |          |                         |
|    | 29           | 30                    | 31                   | 6月1日     | 6月2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<br>(馳走よしひらの惣菜) |
| 午後 |              |                       | 再彩クラブ ゆっくり運動         |          |                         |
|    | 6月5日         | 6月6日                  | 6月7日                 | 6月8日     | 6月9日                    |
| 午前 |              | ミニデイサービス              | 再彩クラブ<br>ぼっきりぼっきり散歩道 | 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 |                       |                      |          |                         |

## 【和洋のお惣菜づくり】

### マルゲリータピザづくり

日時：5月9日（火） 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



## 「馳走よしひらの店主 とつくるお惣菜づくり」

日時：6月2日（金） 9：30～11：00

会場：中央公民館 調理室

講師：吉平翔さん 馳走吉平店主

参加費：200円

材料費500～1,000円程度

持ち物：エプロン・マスク・三角巾

持ち帰り用のタッパー



## 【あさひさんでい講座】

### やわやわ体操

「足まわりを整えて 元気な一歩を踏み出そう！」

日時：5月12・26日（金）

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。



## 【高齢者ふれあい学習】

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



日時：7月21日（金）午前8：30～3：00

「社会見学」～大町方面へバスハイク～

集合：中央公民館駐車場

定員：30名 定員になり次第〆切です

昼食代実費 1,000～2,000円程度



【なんでも相談窓口】無料

ぷらっと(気軽に)ふらっと(いっしょに)カフェ

5月29日・6月19日(月)午後1：00～3：00

※申し込み不要 お気軽にお立ち寄りください。

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