



「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。

朝日村社会福祉大会及び講演会

「自分らしく生き共に支え合う暮らしの中で」
～ロックなハートで未来へ向けてのメッセージ～

講師：川崎昭仁さん 長野県社会福祉協議会職員・ギタリスト
日時：8月27日(日) 10:00～12:15
会場：朝日村中央公民館講堂

内容：幼少の頃、原因不明の発熱により車いす生活となるも、様々な出会いを経てギター奏者として活躍している川崎さんの日々の暮らしや、音楽活動の中で感じている率直な気持ちをお話いただきます。



この大会は8月の高齢者ふれあい学習の講座を兼ねます

高齢者ふれあい学習

車がなくても大丈夫？！

～免許返納や公共交通の現状について～

日時：9月15日(金)

午後1:30～3:00

会場：中央公民館講堂 参加費：無料

講師：塩尻警察署・朝日村役場企画財政課
車の免許証返納の現状について塩尻警察署の方からお話を聞くとともに、村の公共交通の利用のについてこれからの暮らしに必要な移動手段を一緒に考えてみませんか。



【和洋のお惣菜づくり】

朝日村のピーツを使ってボルシチを作ろう！

日時：9月1日(金) 申込締切8月25日
午前9:30～12:00

会場：中央公民館 調理室
講師：小林さつきさん
参加費：250円 材料費：600円
持ち物：エプロン・マスク・三角巾
ジャガイモ1個



メニュー：ボルシチ・ご飯・その他お楽しみメニュー
ウクライナなど東欧諸国の伝統的な料理ボルシチを作ります。世界三大スープとも言われているボルシチと一緒に作ってみませんか。
※調理後は昼食をみんなで一緒にとります。

10月メニューはモチモチ中華おこわ

日時：10月6日(金) 申込締切9月29日
午前9:30～12:00

会場：中央公民館 調理室
講師：ヘルスメイトのみなさん
参加費：250円 材料費：500円程度
持ち物：エプロン・マスク・三角巾
メニュー：中華おこわ・たまごスープ・その他



モチ米の中華おこわと、卵スープのほかにも、季節のお野菜でお楽しみメニューを検討中。
※調理後は昼食をみんなで一緒にとります。

= 新！健康運動講座 =

脳と神経をダブルで刺激！

五感を使って適度な運動でフレイル予防！

日時：8月9・23日(水)
9月13・27日(水)

午前9:30～11:00

講師：西山知花さん 健康運動指導士
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
セラバンドの貸し出しあります
内容：脳と神経のダブルアプローチにより、体や関節を

心身の老いや衰えを感じたらフレイルかも？



あさひさんでい講座 やわやわ体操

テーマ：肩・首の不調改善

日程：8月4日(金)
8月25日(金)

午前9:30～11:00

会場：えべやかたくりの里

参加費：250円

8月よりお茶代50円を含みます

講師：永井肇さん 整体師、健康運動指導士

持ち物：水分補給の飲料・タオル

内容：首や肩のコリや不調を改善し、猫背や頭痛の軽減を目指し、体をほぐしながら楽しく運動します。



申し込み用紙 FAX

希望講座名	氏名	住所	電話
		朝日村	99-



8月「えべやかたくりの里」講座案内

	月	火	水	木	金
	7	8	9	10	11
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	休館日
午後			カレー大作戦(三ヶ組)		
	14	15	16	17	18
午前				ミニデイサービス	
午後					
	21	22	23	24	25
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					
	28	29	30	31	9月1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	ぶらっとふらっとカフェ		再彩クラブ ゆっくり運動		
	9月4日	9月5日	9月6日	9月7日	9月8日
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				

8月27日(日)10:00～

【高齢者ふれあい学習】中央公民館講堂で開催

子ども食堂

《朝日村カレー大作戦日程》

子どもからお年寄りまで、カレーライスを受け取ることができます。子ども向けお楽しみくじ引きや食品の提供もあります。

日時：8月9日(水)

11：30配布開始なくなり次第終了

場所：三ヶ組公会所

作り手：さんがサロンスタッフ

料金：子ども無料 大人300円

持ち帰ってみんなで食べてもグー！食事スペースで地域のみんなとワイワイ食べてもいいね！



【食材の寄付を募集しています】

募集する食材

- ・ジャガイモ・ニンジン・玉ねぎ
- ・お米(精米・もみ)



カレーの材料を募集しています。社協にお野菜ボックスを設置させていただきました。地域の皆さまのご協力をお願いいたします。

ボランティア連絡協議会主催

朝日村ボランティアのつどい 《ポッチャ交流会》

日時：9月20日(水)9:30～12:00

会場：中央公民館トレーニングセンター

参加費：無料(要申込 締切り9月11日)

持ち物：水分、運動靴

☆参加者全員に軽食のプレゼント!☆

やってみたらこれまた面白いのがポッチャ。ボールを投げれば、広がる、見つかる魅力がいっぱい。ワイワイガヤガヤ楽しくやりましょう！優勝者には豪華景品？ありますよ。ルールを知らなくても参加OKです！みんなで遊びましょう。

参加申込お待ちしております。※どなたでもご参加いただけます。



ゆっくり運動

「閉じている汗腺を開いてしっかり汗を出し
熱中症にならない体づくりをしよう！」

日時：8月2・30日(水)

9月4日(月)・20日(水)

午前9:30～11:00

会場：えべやかたくりの里

講師：羽多野美映さん 理学療法士

参加費：200円/1回

持ち物：水分補給の飲料 タオル

