



「えべや かたくりの里」だより



この講座は村内にお住いの概ね60歳以上の方を対象として身体づくりや、仲間づくりを目的として開催しています

家庭介護教室

自宅での介護が少しでも楽になるために
～紙パンツ・オムツの上手な使い方～

日程：11月27日(月)

午後2:00～3:00

講師：白十字株式会社 所長 伊東正敬さん
おむつアドバイザー 係長 星野博之さん

会場：えべやかたくりの里 参加費：無料

※どなたでもご参加いただけます。



高齢者ふれあい学習

「もっと知りたい！認知症」

同じ話を何度も繰り返す。これって認知症？
物忘れと認知症の違いや予防について伺います。

日程：11月17日(金) 午後1:30～2:30

講師：向山三代さん 認知症認定看護師

会場：えべやかたくりの里

参加費：無料



=新！健康運動講座=

「ストレッチヨガ」(10月開講！全6回)

～深い呼吸でゆったり伸ばしていこう～

日時：11月8・22日(水)

12月13・27日(水)

午前9:30～11:00

会場：えべやかたくりの里

講師：宮沢香凛さん ヨガインストラクター

参加費：200円

持ち物：水分補給の飲料 タオル セラバンド

※ マット上での運動や股関節を動かすポーズが多いため股関節痛やひざ痛のある方は、無理のない範囲でご参加下さい。



男性限定 健康体操講座(全10回)

全身体操と健康にまつわる豆知識で
健康長寿を目指しましょう！

日程：11月14・21日(火) 午後2:00～

講師：永井肇さん 整体師 参加費：250円

会場：えべやかたくりの里

持ち物：セラバンド(貸与有)・水分補給の飲料・タオル

テーマ 11/14 毎日の散歩に役立つ効果的な歩き方

11/21 転倒、つまずきにくい体づくり

12/12 食事のムセ大丈夫？顔まわりの筋肉強化

【和洋のお惣菜づくり】



玄米粉を使った人参パウンドケーキ

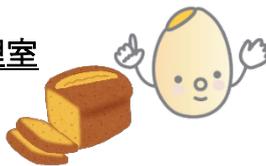
日程：12月1日(金) 9:30～12:00

講師：横尾あづささん

会場：えべやかたくりの里調理室

参加費：700円材料費込

持ち物：エプロン・三角巾



再彩クラブ クリスマスカード作り

日程：11月22日(水)

午後1:30～3:00

参加費：700円(材料費込み)

会場：えべやかたくりの里

講師：オーハラユーコさん絵描き・イラストレーター

水彩絵の具を使った簡単なコラージュで、
家族や友人に向けてオリジナルのクリスマス
カードを一緒に作りませんか。



あさひさんでい講座 やわやわ体操

背中お腹まわりのお悩み？改善

日程：11月10・24日(金)

午前9:30～11:00

会場：えべやかたくりの里

参加費：250円

講師：永井肇さん 整体師、健康運動指導士

持ち物：汗拭きタオル・水分補給の飲料



再彩クラブ ゆっくり運動

「股関節周辺を柔らかく使ってお尻の筋肉を
生かそう！」

日程：11月1日(水) 午後1:30～3:00

11月16日(木) 午前9:30～11:00

12月4日(月) 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

申し込み用紙 FAX

講座名	氏名	住所	電話
		朝日村	99-

11月「えべやかたくりの里」講座案内

	月	火	水	木	金
	6	7	8	9	10
午前	はじめてのおでかけ	ミニデイサービス	新！健康運動講座	和洋の惣菜づくり	あさひさんでい講座やわやわ体操
午後					
	13	14	15	16	17
午前	いいせ視察研修(上田市)	ミニデイサービス		再彩クラブゆつくり運動	
午後		男性限定健康講座			高齢者ふれあい学習
	20	21	22	23	24
午前		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		男性限定健康講座	再彩クラブ クリスマスカード作り		
	27	28	29	30	12月1日
午前		ミニデイサービス			和洋の惣菜づくり
午後	家庭介護教室 ぶらっとふらっとカフェ				
	12月4日	12月5日	12月6日	12月7日	12月8日
午前		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 ゆつくり運動				

生活にお困りの家庭を応援する「フードドライブ事業」



お米や食糧を募集しています

受付窓口：朝日村社会福祉協議会

電話99-2340 FAX 99-2733 担当 北沢

受付期間：10月2(月)～11月30日(木)

受付時間：平日の午前8：30～午後5：00

受付：朝日村社会福祉協議会 えべやかたくりの里内

募集内容：□お米（もみ・精米（2022年度米、2021年度米）

□缶詰 □カップ麺 □レトルト食品など □お菓子

※1 未開封で賞味期限が1カ月以上あるもの

※2 連絡を頂ければ職員が自宅までお伺いいたします。



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。食品の提供もあります。

第6回 日付：11月4日(土)

場所：中央公民館

つくり手：商工会女性部



第7回 日付：12月16日(土)

場所：針尾集落センター

つくり手：こぶしの会

配布開始 11：30（なくなり次第終了）

料金：子ども無料

大人300円



12月開催予定

高齢者ふれあい学習

日程：12月17日（金）

午後1：30～3：00

会場：えべやかたくりの里

※講師調整中



再彩クラブ「正月の花飾り」

日程：12月27日（水） 午後1：30～3：00

会場：えべやかたくりの里

参加費：200円

材料費：1,500円

講師：中村みどりさん

申込締切：12月13日（水）



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