



# 「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

## 新！健康運動講座

### しあわせ太極拳(1月開講！全6回)

静かな動きと深い呼吸で心と体を整える太極拳の体験講座です。運動によって脳から分泌される幸せホルモンが体に良い効果をもたらします。

日程：1月10・24日・2月14・28  
3月13・27日

時間：午前9：30～11：00

会場：えべやかたくりの里

講師：筒井詔子さん

(日本健康太極拳協会指導員  
朝日太極拳クラブの皆さん)

参加費：250円



## 高齢者ふれあい学習

### 新春コンサート

日時：1月19日(金)

午後1：30～3：00

会場：えべやかたくりの里

演奏：セバスチャン企画

ピアノ 木内栄さん

バイオリン 酒井和彦さん

懐かしい音楽に耳を傾け、時に口ずさみながら新しい年の始まりを迎えませんか。

参加費無料、



### ～縄文時代の朝日村を想像してみよう～

日時：2月16日(金)

午後1：30～3：00 会場：えべやかたくりの里。

講師：下田力さん

熊久保遺跡など、地質から見えてくる太古の暮らしを紐解きます。



## 再彩クラブ講座案内

### ゆっくり運動

### 転倒予防！つまずきにくい体づくり

日程：1月17・31日(水)

2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：250円

講師：羽多野美映さん 理学療法士

歩く時に使う筋肉や体幹に刺激を入れ、体を機能的に使えるよう動作や運動を行います。



申し込み用紙

【朝日村住民福祉課主催：オレンジカフェ シニアランチ】

## 東北東に向かい恵方巻を食べよう！

日程：2月2日(金) 10：00～12：30

会場：中央公民館講堂

恵方に向かって行えば「何事も吉！」。節分に合わせた巻き寿司の昼食と、朝日小唄の体操やオカリナの演奏を一緒に楽しみませんか。

参加費：300円

申込締切1月19日(金)



## 男性限定 健康体操講座

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：1月16・30日(火)

2月13・27日(火)

時間：午後2：00～3：30

テーマ 1/16 尿漏れ予防！原因と対策

1/30 高齢期の食事時欠かせない栄養素

2/13 認知症予防

2/27 健康で元気な体づくりの基本

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



## あさひさんでい講座

### やわやわ体操(通年)

### 猫背を改善し10歳若見え姿を目指そう！

日程：1月5・12・26日(金)

2月9日(金)

※2月の開催は1回です

時間：午前9：30～11：00

会場：えべやかたくりの里

講師：永井肇さん 健康運動指導士 整体師

参加費：250円/1回

持ち物：水分補給の飲料 タオル



希望講座名	氏名	住所	電話
		朝日村	99-

# 1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	休館日	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					
	15	16	17	18	19
午前		ミニデイサービス			
午後		男性限定健康講座	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		あさひさんでい講座やわやわ体操
午後					
	29	30	31	2月1日	2月2日
午前		ミニデイサービス			シニアランチ
午後	ぶらっとふらっとカフェ	男性限定健康講座	再彩クラブゆっくり運動		
	2月5日	2月6日	2月7日	2月8日	2月9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			再彩クラブゆっくり運動		

## 《フードドライブ食糧支援事業》

生活や家計が厳しい方へ食糧の支援を行っています  
 フードドライブとは、ご家庭で余っている食品を、必要としているご家庭へ  
 提供する仕組みです。

### 【特別企画】

日時：1月20日（土）

午前11：30分～13：00

場所：えべやかたくりの里

お米等の食料や日用品の配布を行います

対象世帯：村内にお住まいの方で、次のいずれかに該当する世帯

- ・食糧価格の高騰により生活や家計が厳しい世帯
- ・住民税非課税世帯・就学援助世帯
- ・ひとり親世帯
- ・失業等により収入が減り生活にお困りの世帯
- ・その他食糧を必要としている世帯

※お米の無料配布は1月31日まで実施しています。

時間：午前8時30分～午後5時（お米無料配布平日の受け渡し）

申込方法：電話・メール・FAX等にて事前にお申込み下さい。

メール受付 QRコード⇒  
 asahi-syakyo4@go.tvm.ne.jp



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

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

## 子どもの居場所づくり事業 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8回 日付：1月20日（土）

場所：かたくりの里

づくり手：居酒屋かっぺ



第9回 日付：2月10日（土）

場所：お食事処もりのこびと

づくり手：もりのこびと

第10回 日付：3月16日（土）

場所：小野沢公民館

づくり手：上石商店

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



### 【なんでも相談窓口】

ぶらっと(気軽に)ふらっと(いっしょに)カフェ

1月29日・2月26日(月) 午後1時～3時

会場：えべやかたくりの里

※申し込み不要 お気軽にお立ち寄りください。