



「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た健康な身体づくりや、仲間づくりを目的とした朝日村介護予防事業です

あさひ有償生活支援サービス「いせ」公開講座

テーマ:ひとりの悩みはみんなの悩み

昔の暮らしから、未来を想像してみよう

日時:2月22日(木)

午後1:30~5:00

講師:井上信宏氏

信州大学経法学部教授

会場:えべやかたくりの里 参加費:1,000円

今も昔も変わらない村での暮らしを紐解きながら、この先の暮らしについて井上教授と一緒に考えます。楽しい交流会も予定しておりますので皆様のご参加をお待ちしています。

必ず事前にお申込みください。

申込締め切り 2月9日(金)

【日程】
13:30~15:30
〈研修会〉
16:00~17:00
〈交流会〉



ボランティア連絡協議会総会 楽団ケ・セラ コンサート

ハンディを乗り越えた素敵な天使たちの詩

日時:3月1日(金)

午前10:00~11:30

(演奏は10:20~)

演奏:楽団ケ・セラ

ハンディを乗り越え音楽を通して自立を目指す

若者たちの力強い演奏会です。

どなたでもご参加いただけます。

お友達ご家族皆さんお誘い合っ

てお出かけ下さい。

会場:えべやかたくりの里

★ボラ連・地域サロンボランティアの方には

お弁当が出ますので必ず事前にお申込みください。

要申込:締め切り 2月20日(火)

NPOケ・セラの手作り
作品やグッズ等の販
売もあります!



H29年かたくりの里祭りにて演奏

高齢者ふれあい学習

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、太古の昔から人が暮らす朝日村。

地質から見えてくる縄文時代の暮らしを紐解きます。

春に向けて動きやすい体をつくろう

閉講式 皆勤・精勤者表彰

日時:3月15日(金) 午後1:30~3:00

会場:えべやかたくりの里

講師:小林美穂さん 介護予防運動指導員

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:2月13・27日(火) 午後2:00~3:30

3月15日(金) 午前9:30~11:00

テーマ 2/13 認知症予防

2/27 健康で元気な体づくりの基本

※3/15(金) 好評につき追加講座を開催します

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

災害ボランティア講座

能登半島地震災害支援報告会

今出来る「備え」と「支援」を考えます

日程:2月28日(水)

時間:午後1:30~3:00

会場:えべやかたくりの里

講師:村松 功太さん 朝日村役場総務課総務防災係主任
朝日村消防主任

村松 宗さん 朝日村役場住民福祉課住民福祉係主事
朝日村地域包括支援センター社会福祉士

対象者:村内にお住いの方

能登半島で発生した地震により大規模な災害と尊い命が奪われました。先日、朝日村から輪島市へ派遣され、支援活動に入った役場職員より被災地の状況や避難所支援の様子を伺いながら、私たちはどんな備えをしていけばいいのか、みんなで共有します。是非ご参加下さい。



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:2月8日(木)・21日(水)

3月4・25日(月)

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:羽多野美咲さん

理学療法士

楽しい運動遊びを取り入れながら、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 FAX

希望講座名	氏名	住所	電話
		朝日村	99-

2月「えべやかたくりの里」講座案内

	月	火	水	木	金
	5	6	7	8	9
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	
	12	13	14	15	16
午前	休館日	ミニデイサービス	新！健康運動講座		
午後		男性限定健康講座			高齢者ふれあい学習
	19	20	21	22	23
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	あさひ有償生活支援サービス「いいせ」研修会	
	26	27	28	29	3月1日
午前		ミニデイサービス	新！健康運動講座		ボランティア連絡協議会総会 楽団ケ・セラコンサート
午後	ぶらっとふらっとカフェ	男性限定健康講座	能登半島地震 災害支援報告会		
	3月4日	3月5日	3月6日	3月7日	3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	再彩クラブゆっくり運動				

新！健康運動講座

しあわせ太極拳

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：2月14・28日

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



あさひさんでい講座 やわやわ体操

猫背を改善し10歳若見え姿を目指そう！

日程：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



えべやギャラリー展示作品紹介！

～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：壁にかけられる事のできる作品

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。

まずは事務局までご連絡下さい。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9回 日付：2月10日（土）

場所：お食事処もりのこびと

つくり手：もりのこびと

第10回 日付：3月16日（土）

場所：小野沢公民館

つくり手：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

2月26日・3月25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。