



「えべや かたくりの里」だより



【えべや講座 ご案内】 会場：えべやかたくりの里 電話 99-2340

高齢者ふれあい学習 かたくりの里祭り

～みんなで参加しよう～

8月25日（日）午前10:00～13:30

10:20～

「デュオ アレグリア」コンサート

ケーナ（南米アンデス地方の笛）とピアノによる調べ

・コンドルは飛んでいく 涙そうそう 他

12:30～

「歌声喫茶かたくりの花」

伴奏：アンサンブルセバスチャン

～みんなで歌おう！懐かしの青春ソング～

その他、喫茶や軽食、森のこびと販売、体験コーナーなど楽しいイベントが盛り沢山！！



あさひさんでい講座

8月2・23日 9月13・27日

時間 9:30～11:00

参加費 250円（材料費別途）

◎羊毛細工

◎身体も脳も若返る健康カラオケ教室

♪リズムにのって♪

8/2 休み→8/30 振替

◎フラワーアレンジメント（基礎講座）

9/13 休み→9/6 振替



再彩クラブ講座案内

毎週火曜日 午後2:00～3:30

対象者：概ね60歳以上の方 参加費：250円

～いつでも誰でもご参加いただけます～

ラベンダーの香り袋

8月20日（火） 材料費無料

リラックス効果や防虫、鎮痛、消化促進、殺菌効果があるといわれるラベンダーの香り袋を作ります。今年咲いたラベンダーを乾燥し利用します。

ゆっくり運動

8月6・27日 9月3・10（火）

講師：川上有子さん

テーマ「疲労回復で動きやすい体づくり」

疲れにくい体作りをテーマにリンパマッサージや、椅子に座ったまま下肢の筋肉を鍛えていきます。

持ち物：タオル又は手ぬぐい 水分補給の水

青空ランチ 山女を食べに行こう！

9月25日（水）午前11:30～12:30

会場：朝日村御馬越地区「せせらぎ山女園」
現地集合、現地解散です。

持ち物：おにぎり 水筒

参加費：500円（講座参加費・やまめ代含）

ヤマメの養殖場の見学や、頭の前から尻尾の先まで、余すところなし！山女の炭火焼きを丸ごと味わいながら、楽しいひと時を過ごします。

ヤマメ申込は9月10日（火）まで



転ばんジェントルマンとレディーの会

8月7日 / 9月11・18日 水曜日

午前9:30～11:00

参加費：200円

持ち物：水分 タオル 運動靴

テーマ：骨量アップ 骨太 貯筋 体操

講師：土井麻弓さん 松本大学 健康運動指導士

赤津恵子さん 健康運動指導士

あなたの歩幅や体幹バランスは
大丈夫？

ロコモ度測定してみませんか！？



この講座では、毎回体力測定を行なっています。

ロコモ度測定は、歩くために必要な筋力や、バランス能力の状態を把握するための測定であり、現在の身体の状態を知ることや、筋力低下や転倒予防を目的としています。



申し込み用紙 FAX

| 希望講座名 | 氏名 | 電話 | 各種講座申し込み 朝日村社会福祉協議会 電話 99-2340 FAX 99-2733 担当北沢 |
|-------|----|-----|--|
| | | 99- | |

8月「えべやかたくりの里」講座案内

(朝日村社会福祉協議会 電話99-2340 F A X 99-2733)

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|----|------------------------------|-------------------|-------------------|----------|-------------------------|
| | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 午前 | | ミニデイサービス | 転ばんジェントルマンとレディーの会 | ミニデイサービス | |
| 午後 | | 再彩クラブ (ゆっくり運動) | | | |
| | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 午前 | 休館日 | 休館日 | 休館日 | 休館日 | 休館日 |
| 午後 | | | | | |
| | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 午前 | みんなが笑顔になれるニコニコの日 会場:中央公民館 | ミニデイサービス | | ミニデイサービス | さんでい講座 |
| 午後 | | 再彩クラブ (香り袋) | | | |
| | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| 午前 | | ミニデイサービス | | ミニデイサービス | さんでい講座 (振替:健康カラオケ) |
| 午後 | ふらっとふらっとカフェ | 再彩クラブ (ゆっくり運動) | | | |
| | 9月2日 | 9月3日 | 9月4日 | 9月5日 | 9月6日 |
| 午前 | | ミニデイサービス | | ミニデイサービス | さんでい講座 (振替:フラワーアレンジ) |
| 午後 | | 再彩クラブ (ゆっくり運動) | | | |

～福祉のつどい～

かたくりの里まつり

日時: 8月25日(日曜日) 10:00～

美味しいスープセットや、森のこびとの販売、セバスチャンアンサンブル出演など、今年も楽しい企画がいっぱいです。詳細はチラシをご覧ください。

◎～みんなが笑顔になれる～ニコニコの日

日時: 8月19日(月) 10:30～13:00

会場: 中央公民館

地域の高齢者と夏休み中の子ども達が変わり、気軽に声をかけ合えるような関係づくりを目的とした交流会です。レクリエーションや一緒にご飯を食べながら楽しいひと時を過ごします。

ぷらっと(気軽に)ふらっと(いっしょに)カフェ

近所でちょっと気になる人がいる...

子育て・障がい・介護・生活全般など、なんでも相談窓口

日時: 8月26日(火) 午後1:00～3:00

※申し込みは不要です。お気軽にお立ち寄り下さい。

(コーヒー代50円)

プライバシーは守ります。安心してご相談下さい。

9月の講座(予定) ご案内

◎高齢者ふれあい学習 交通安全教室

9月20日(金) 午後1:30～3:00

「加害者も被害者も高齢者」

高齢者が関係する事故が日々ニュースで取り上げられています。自動車は生活において大切な足であり、免許証の更新、返納については大変悩ましい問題です。交通の安全について現状を聞きながら一緒に考えるきっかけとしてみませんか。

◎再彩クラブ 講座参加費250円

ポッチャを体験しよう!

9月17日(火) 午後2:00～3:30

講師: 長野県体育センター

ヨーロッパで生まれた障がいの為の考案されたパラリンピック正式種目です。ボールを投げたり転がしたり、座っても立っても出来るスポーツです。一緒に体験してみませんか。

