



9月「えべや かたくりの里」だより



あさひさんでい講座 10月～12月 参加者募集！！

対象者：村内にお住まいの概ね60歳以上の方 利用料：250円／1回 料費別途
 日程：10月11・25日 11月8・22日 12月13・20日 （各講座とも全6回）

講座開催時間 9：30～11：00	内 容
<p>* 木版で素敵な模様の布を作ろう ～世界にひとつだけの自分の布～ 講師：鶴田希望さん 材料費：700円</p> 	<p>様々なデザインの木版に、カラフルな染料を塗り、布に押しあて、オリジナルの布を製作します。 版画ならではの優しい風合いの模様がなんとも素敵！まずは、体験してみませんか。オリジナルの版も彫れます。 持ち物 彫刻刀 新聞 雑巾 筆洗い用の水入れ</p>
<p>* みんなでわいわいカラオケ 講師：上條辰宏さん</p> 	<p>皆さんからのリクエスト曲や、上條さんの選曲による童謡唱歌・叙情歌・歌謡曲・昭和や平成の流行歌を、みんなで大合唱！ はじめから終わりまで、沢山歌って盛り上がりましょう！カラオケの好きな方、ご参加お待ちしております。</p>
<p>* 書道でストレス解消！ ～筆の動きを楽しもう～ 講師：中村忠明さん 材料費：300円</p> 	<p>習字の基本や漢字を中心に行ないます。書く事を楽しみ、筆のかすれ具合や力加減などを工夫しているうちに呼吸が整い、気持ちの落ち着きに心地よさを感じます。 書道でストレス解消！一緒に書く事を楽しみませんか。 持ち物 すずり 下敷き ぶんちん 太・細筆 新聞紙 材料費には、墨汁と紙代が含まれます。</p>

高齢者ふれあい学習

「交通安全教室 加害者も被害者も高齢者」
 9月20日（金） 午後1：30～3：00
 会場：えべや かたくりの里
 講師：塩尻交通安全協会
 自動車は私達の生活において大切な足であり、免許証の更新や返納については、大変悩ましい問題です。交通安全について現状などを聞きながら、一緒に考えてみませんか。



昭和の懐メロ喫茶～みんなで唄おう！～

～あなたの青春唄 懐かしのメロディー～
 10月2日（水）午後1：30～
 高原の旅愁・青春日記・岸壁の母・鐘の鳴る丘など昭和の曲をみんなで楽しく歌います。
 美味しいお菓子とお茶を飲みながら一緒に楽しい時間を過ごしませんか。マイクを持って歌っていただける方も大歓迎！
 出演：小林隆利さん 白木まちこさん 小林美紀さん
 斉藤勝則さん 上條幸男さん 筒井久江さん 斉藤敬子さん
 参加費：200円
 申し込み締め切り 9月19日（月）



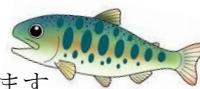
再彩クラブ ポッチャを体験しよう！

9月17日（火） 午後2：00～3：30
 講師：長野県体育センター
 東京パラリンピック正式種目のポッチャを体験してみませんか。ヨーロッパで生まれた障がい者のために考案されたスポーツで、手のひらサイズのボールを投げたり転がしながら競います。



再彩クラブ＝青空ラン千山女の塩焼き＝

9月25日（水） 午前11：30～12：30
 会場：せせらぎ山女園（御馬越地区）
 参加費：500円 ※現地集合現地解散です。
 雨天時は、えべやでランチとなります。
持ち物：おにぎり 水筒
 ヤマメの養殖場の見学や山女の塩焼きを味わいながら、秋空の下で昼食を食べます。



申し込み用紙 FAX

希望講座名	氏 名	電 話	各種講座申し込み先 朝日村社会福祉協議会 電話 99-2340 FAX 99-2733 担当 北沢
		99-	

9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
	2	3	4	5	6
午前		ミニデイサービス		ミニデイサービス	
午後		再彩クラブ (ゆっくり運動)			
	9	10	11	12	13
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	さんでい講座
午後		再彩クラブ (ゆっくり運動)			
	16	17	18	19	20
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 (ポッチャ体験)			ふれあい学習
	23	24	25	26	27
午前		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 (青空ランチ)		
	30	10月1日	10月2日	10月3日	10月4日
午前		ミニデイサービス		ミニデイサービス	
午後	ふらっとぷらっとカフェ		懐メロ コンサート		

転ばんジェントルマンとレディーの会

9月11・18日(水) 9:30~11:00

10月16・30日(水) //

テーマ 身体の不調を整えよう

9月11日 膝痛予防 9月18日 骨量アップ

10月16日 ロコモ度測定 10月30日 転倒予防

参加費: 200円



あさひさんでい講座 参加費250円 材料費別途

9月13・27日 午前9:30~11:00

☆羊毛細工

☆身体も心も若返る健康カラオケ教室

☆フラワーアレンジメント (基礎講座)



ミニデイサービス ~送迎付で安心~

毎週 火・木曜日 午前10:00~午後1:15

皆でお昼を食べ、体操など様々な活動を行います。

ご利用を希望する方は、社協へご相談下さい。

10月の講座(予定) ご案内

◎高齢者ふれあい学習

社会見学「新聞ができるまで」

10月18日(金) 申込み締め切り 9月25日

場所: 「信濃毎日新聞社制作センター」(塩尻市)

集合: 中央公民館 12:50

出発: 13:00 (村バス送迎)

◎再彩クラブ

「紙粘土で来年の干支を作ろう!」

10月18日(火) 午後2:00~3:30

講師: 小島亜子さん 材料費: 100円



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: 9月30日・10月28日(月) 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。

プライバシーは守ります。安心してご相談下さい。