

12月

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



ストレッチヨガ

～深い呼吸でゆったり伸ばしていこう～

日時：12月13・27日(水)

午前9：30～11：00

講師：宮沢香凛さん ヨガインストラクター

会場：えべやかたくりの里

参加費：250円

持ち物：水分補給の水 タオル セラバンド(貸与あり)



高齢者ふれあい学習

中国伝統芸能「変面ショー」



日時：12月15日(金) 午後1：30～2：30

会場：中央公民館講堂

講師：小林一矢さん 変面師

中国に伝わる伝統芸能で、国の文化遺産にもなっている「変面」を鑑賞してください。

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：12月12・26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 12/12 食事のムセ大丈夫？顔まわりの筋肉強化

12/26 筋肉は硬い？柔らかい？腰痛予防



再彩クラブ講座案内

正月のお花飾り(フラワーアレンジメント)

日時：12月27日(水) 午後1：30～3：00

会場：えべやかたくりの里

講師：中村みどりさん

参加費：1,700円 材料費込み

定員：10名

持ち物：ハサミ 新聞紙 持ち帰り用のご



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：12月4日(月)

12月20日(水)

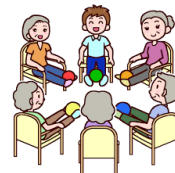
会場：えべやかたくりの里

時間：午後1：30～3：00

参加費：250円

講師：羽多野美映さん 理学療法士

股関節周辺やお尻の筋肉を適度に動かす基礎体操や、運動遊びを取り入れ、楽しく体を動かします。



あさひさんでい講座

やわやわ体操(通年)



背中やお腹まわりのお悩み改善

日時：12月8・22日 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

【和洋のお惣菜づくり】

モチモチ手づくり餃子

日程：R6年1月11日(木) 9：30～12：00

講師：菊川悦子さん

会場：中央公民館調理室

参加費：700円程度 材料費込

持ち物：エプロン・三角巾・マスク

申込締切1月4日



申し込み用紙 FAX

希望講座名	氏名	住所	電話
		朝日村	99-

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・田島

各種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ています。ご参加お待ちしております。

12月「えべやかたくりの里」講座案内

	月	火	水	木	金
	4	5	6	7	8
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				
	11	12	13	14	15
午前		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
	18	19	20	21	22
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		
	25	26	27	28	29
午前		ミニデイサービス	新！健康運動講座		休館日
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 正月の花飾り		
	1月1日	1月2日	1月3日	1月4日	1月5日
午前	休館日	休館日	休館日		あさひさんでい講座やわやわ体操
午後					

《フードドライブによる食糧支援事業》

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。

お米を無料で配布しています

配布期間：12月1日（金）～令和6年1月31日（水）

対象世帯：村内にお住いの方で、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

受渡場所：えべやかたくりの里

時間：午前8時30分～午後5時（平日）

申込方法：電話・メール・FAX等にて事前にお申込み下さい。

土日祭日は別途相談下さい。メール 受付 QRコード ↑

受付窓口：朝日村社会福祉協議会 asahi-syakyo4@go.tvm.ne.jp
電話99-2340 FAX 99-2733 担当 北沢



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7回 日付：12月16日（土）

場所：一之沢生活改善センター

づくり手：こぶしの会

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：お食事処森のこびと

づくり手：森のこびと

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



1月開催予定

高齢者ふれあい学習

「新春コンサート」

懐かしの音楽に耳を傾け、時にロゾさみながら新しい年の始まりを迎えませんか

日程：1月19日（金） 午後1:30～3:00

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

会場：えべやかたくりの里



【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

12月25日（月）・1月29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。

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