



「えべや かたくりの里」だより

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。

あさひさんでい講座

やわやわ体操 「肩こい解消」

日程：10月11・25日(金)

午前9:30~11:00

会場：えべやかたくりの里 参加費：250円

講師：永井肇さん 整体師、健康運動指導士

持ち物：水分補給の飲料



さよならほうれい線

表情筋ストレッチでハリ&ツヤ肌へ

日程：10月11・25日(金)

午前9:30~11:00

会場：えべやかたくりの里 参加費：250円

講師：清水君枝さん ヴェーネレ信州安曇野地区代表講師

持ち物：普段お使いのメイク道具



三原色で絵手紙を描こう(全3回)

日程：11月8.22・12月13日

午前9:30~11:00

会場：えべやかたくりの里

参加費：250円 材料費100円

講師：住吉すみさん

初心者向けの講座です。

赤青黄の3色で色をつくり、お花や

来年の干支などをはがきに描きます。

3色で作る
無限の色



高齢者ふれあい学習 参加費無料

日本銀行ってなにしているところ？

日程：10月16日(水)

午後1:30~3:00

会場：えべやかたくりの里

講師：日本銀行松本支店職員

持ち物：お札(何円札でも新旧どちらのお札でも可)

日本銀行松本支店の歴史や仕事のほか実際のお札を見ながら、偽造防止技術も確かめていきます。一億円の重さ体験もあります。



みんなが幸せになる「老いじたく」

～人生会議のススメ～

日程：11月20日(水)

午後1:30~3:00

会場：えべやかたくりの里

講師：宮澤優一氏 行政書士・社会福祉士

人は誰でも平等に年を重ねますが、人生の最後の生き方、過ごし方は一人ひとり違うもの。

あなたの大事にしたいことは何ですか？

今、出来る「老いじたく」について、具体的に学びます。



= 新！健康運動講座 =

「からだリセットヨガ」全6回

基本のポーズで緩んだ体をシェイプアップ！

秋から冬の時期に出やすい体の不調を内面から整えます。

日時：10月9・23日/11月13・27

12月11・25日

全水曜日午前9:30~11:00

会場：えべやかたくりの里

講師：宮沢香凛さん ヨガインストラクター

持ち物：大判のバスタオル 水分補給の飲料

※ マット上での運動です股関節痛やひざ痛のある方は、無理のない範囲でご参加下さい。



傾聴ボランティア講座 参加者募集

「傾聴の基本」

～円滑なコミュニケーションのポイント～

日程：10月31日(木)

時間：午後1:30~3:30

会場：えべやかたくりの里

参加費：無料

講師：弓削淑子さん

長野県傾聴ボランティア連絡協議会研修部講師

対象者：村内にお住いの方

傾聴の基本を学び、日々の生活や活動に生かしてみませんか。

聴き上手、話し上手のテクニックを学ぼう。



申し込み用紙 FAX

講座名	氏名	住所	電話
		朝日村	99-

10月「えべやかたくりの里」講座案内



	月	火	水	木	金
		1	2	3	4
午前		ミニデイサービス			男性限定運動講座
午後			あさひdeですこ	再彩倶楽部	
	7	8	9	10	11
午前		ミニデイサービス	新！健康運動講座 (ストレッチヨガ)		あさひさんでい講座
午後				再彩倶楽部	
	14	15	16	17	18
午前	休館日	ミニデイサービス			男性限定運動講座
午後			高齢者ふれあい学習		
	21	22	23	24	25
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
午後				再彩倶楽部	
	28	29	30	31	11月1日
午前		ミニデイサービス			男性限定運動講座
午後				傾聴ボランティア講座	

再彩倶楽部

【フレイル予防】参加費250円

「歩行速度を見てみよう」

日 時：10月10日（木）午後1:30～3:00

会 場：えべやかたくりの里

講 師：清水さくらさん 理学療法士

「姿勢測定」

日時：11月2日（土）午前10:00～15:00

会 場：中央公民館（村の文化祭）

参加費：無料

講 師：佐久平総合リハビリセンター

【ゆっくり運動】

テーマ：楽しく運動遊び

日 時：10月3・10日（木）午後1:30～3:00

会 場：えべやかたくりの里

講 師：羽多野美映さん

男性限定運動講座

テーマ：あなたはフレイル大丈夫？

日程：10月4・18日（金）

11月1・15日（金）

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 参加費：250円



第7回 朝日村カレー大作戦「みんなの食堂プロジェクト」

日 時：10月19日（土）

会 場：中央公民館 つくり手：商工会女性部

料 金：子ども無料 大人300円

11:30配布開始（なくなり次第終了）

昨年好評だった『キーマカレー』に

かぼちゃを添えて「朝日産野菜たっぷり♪

ハロウィンキーマカレー★」です！子ども向け

「ハロウィンポップコーン」をプレゼント！

次回予告

第8回 日 時：11月9日（土）

会 場・つくり手：お食事処もりのこびと

「手作りハンバーグのロコモコ丼」

料 金：子ども無料 大人300円

第9回 日 時：11月30日（土）

会 場：古見集落センター

つくり手：コミコミみんなの食堂

料 金：子ども無料 大人300円



発行

朝日村社会福祉協議会 朝日村古見773えべやかたくりの里電話 99-2340/FAX 99-2733 担当 北沢・田島