



# 「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。

## 家庭介護教室

### 食事のむせを防ぐ知っておきたい原因と対策

～口から食べる楽しみを～

- ★なぜ水分や食物でむせるの？嚥下障害？誤嚥？ **重要ポイント**
- ★食事前の3分間お口の体操で〇〇が改善？
- ★やってみよう！適切なとろみの濃さはどのくらい？

日程：11月27日（水）

午後1：30～3：00

会場：えべやかたくりの里 参加費：250円

講師：松木 章さん

キッセイ薬品工業（株）ヘルスケア事業部

対象者：村内にお住いの方



## あさひさんでい講座

### やわやわ体操「肩こい解消」

日程：11月8・22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



### 三原色で絵手紙を描こう（全3回）

日程：11月8・22日 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



## =新！健康運動講座=

### 「からだリセットヨガ」

基本のポーズで緩んだ体をシェイプアップ！

日時：11月13・27日・12月11・25日

水曜日午前9：30～11：00

会場：えべやかたくりの里 参加費：250円

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。



## 高齢者ふれあい学習 参加費無料

みんなが幸せになる「おいじたく」

～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

今出来る「おいじたく」について、具体的に学びます。



## 交通安全のポイントを学ぼう

日程：12月18日（水）

午後1：30～2：30

会場：えべやかたくりの里

講師：日本自動車連盟（JAF）長野支部職員

運転中や歩行中の交通事故の危険を減らす、大切なポイントを学びます。



## 再彩倶楽部【フレイル予防】

「フレイル予防」11月14日・12月5日

「ゆっくり運動」11月28日・12月19日

講師：羽多野美映さん 清水さくらさん

時間：午後1：30～3：00

会場：えべやかたくりの里

参加費：250円

持ち物：水分補給の飲料 タオル 運動靴

## お正月の花飾り

申込締切  
12月13日

日時：12月25日（水）午後1：30～

参加費：250円 材料費1,500円



## 男性限定運動講座

「転倒・つまずきにくい体づくり」

日程：11月1・15日

12月6・20日（金）

時間：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 タオル 運動靴



申し込み用紙 FAX

講座名	氏名	住所	電話
		朝日村	99-

# 11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	休館日	ミニデイサービス			あさひさんでい講座
午後					
	11	12	13	14	15
午前		ミニデイサービス	新！健康運動講座 (ストレッチヨガ)		男性限定運動講座
午後				再彩倶楽部	
	18	19	20	21	22
午前		ミニデイサービス			あさひさんでい講座
午後			高齢者ふれあい学習		
	25	26	27	28	29
午前		ミニデイサービス	新！健康運動講座		
午後				再彩倶楽部	
	12月2日	12月3日	12月4日	12月5日	12月6日
午前		ミニデイサービス			男性限定運動講座
午後				再彩倶楽部	

## 《フードドライブ食糧支援事業》 お米を無料で配布します

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

配布期間：R6年 11月1日～R7年 1月31日

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

※お米の無料配布は1月31日まで実施しています。

時間：午前8時30分～午後5時

(お米は平日の受け渡しとなります)

申込方法：電話・メール・FAX等にて事前にお申込み頂くか  
直接社協へお越し下さい。



メール 受付 QRコード ⇒  
asahi-syakyu4@go.tvm.ne.jp



### 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：11月9日(土)

会場：健康センター奥の研修室が会場です

作り手：お食事処もりのこびと

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)

お食事処もりのこびと

特製手作りハンバーグの

ロコモコ丼

次回予告

第8回 日時：11月30日(土)

会場：古見集落センター

作り手：コミコミみんなの食堂

料金：子ども無料 大人300円

第9回 日時：12月14日(土)

会場：一之沢生活改善センタ

作り手：こぶしの会

料金：子ども無料 大人300円

遊びコーナー、お米や加工品等の支援物資あります。

カレーじゃないよ!



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