



「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た健康な身体づくりや、仲間づくりを目的とした朝日村介護予防事業です

家庭介護教室

正しい介護の方法を知って快適に過ごすために
「紙パンツ・パット・オムツの上手な使い方」
 日時：2月20日（木）午後1:30～3:00
 会場：えべやかたくりの里
 講師：白十字（株） 所長 伊藤正敬 さん
 おむつアドバイザー 係長 星野博之 さん
 参加費：無料
 どなたでもご参加いただけます。



再彩倶楽部

「フレイル予防」2月13日（木）
 「ゆっくり運動」2月27日（木）
 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

「あったか冬野菜料理」

メニュー 大根なべ・茶碗蒸し・炊きおこわ
 日時：2月6日（木）午前10:30～12:00
 講師：朝日村ヘルスメイト
 参加費：250円 材料費500円
 会場：中央公民館調理室
 申込締切2月4日



あさひさんでい講座 2講座同時開催 やわやわ体操

日程：2月14.28日・3月14.28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 健康運動指導士・整体師

免疫力を高める冬野菜のお料理講座

日程：2月28日/3月14・28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 材料費500円程度
 講師：朝日村食生活改善推進員
 ① 手作りがんもどき・蓮根サラダ
 ② 鶏と大根のスープ煮・大根とツナのさっと炒め他



ボランティア連絡協議会総会・研修会

防災・減災について一緒に考えよう

「朝日村で豪雨・・・その時あなたは どうする？」
 日時：3月3日（月）午前10:00～11:30
 講師：神田孝文氏

信州大学地域防災減災センター特任助教 防災士
 会場：えべやかたくりの里 参加費：無料
 災害から命を守るための備えについて一緒に考えます。
 どなたでもご参加いただけます。

★ボラ連・地域サロンボランティアの方にはお弁当
 が出ますので必ず事前にお申込みください。

要申込：締め切り 2月19日（水）



男性限定運動講座

① 食事のムセ大丈夫？ 顔まわりの筋肉強化

② 肩まわりのコリ解消！

日時：①2月7日 ②2月21日（金）
 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 持ち物：運動靴、タオル、水分

新！健康運動講座「しあわせ太極拳」

日時：2月12・26日/3月12・26日（水）
 午前9:30～11:00

会場：えべやかたくりの里 参加費：250円
 講師：筒井詔子さん 朝日太極拳クラブの皆さん
 持ち物：水分補給の飲料 運動靴
 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。



高齢者ふれあい学習

毎日の食事これで大丈夫？

日時：2月19日（水）午後1:30～3:00
 会場：えべやかたくりの里

講師：水野尚子さん 管理栄養士 参加費：無料
 毎日欠かすことのできない食事。普段の食生活
 の楽しみ方や気を付けたいポイントなど、パネルなど
 も使いグループ形式で学びます。

次回 3月19日（水）13:30～

音楽と閉講式を予定しています。講師調整中

申し込み用紙 FAX

希望講座名	氏名	住所	電話
		朝日村	99-

2月「えべやかたくりの里」講座案内



	月	火	水	木	金
	3	4	5	6	7
午前	有償生活支援サービス いいせ研修会	ミニデイサービス			男性限定運動講座
午後				再彩倶楽部	
	10	11	12	13	14
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	
	17	18	19	20	21
午前		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	家庭介護教室	
	24	25	26	27	28
午前	休館日	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	
	3月3日	3月4日	3月5日	3月6日	3月7日
午前	ボランティア連絡協議会 防災研修会	ミニデイサービス			男性限定運動講座
午後				再彩倶楽部	

4月開講 あさひさんでい講座 「でかける・であう・できる」

日程：4月11.25日 5月9.23日 6月13.27日(金)

時間：9：30～11：00 会場：えべやかたくりの里 参加費：250円/1回 材料費別途



★青春歌謡曲～歌で元気になろう～

講師：おおどり姉妹



3つの講座を
同時に開催

★春の花 コサージュと花束で暮らしに彩いを 全5回(5/9はお休みです)

講師：東京堂 / 青柳由香さん ひばりや

★沖縄料理や自家製玄米粉料理講座

講師：樋口浩司さん K'sカフェ店主 / 横尾あづささん つきとき店主

講座の詳細は3月号で
お知らせします

4月開講 新！運動講座「ZUMBA GOLD[®] フィットネスダンス ズンバゴールド」

日程：4月9.23日 5月14.28日 6月11.25日 時間：9：30～11：00

会場：えべやかたくりの里 参加費：250円/1回 持ち物：運動靴 タオル 水分補給の飲料

講師：sunさん ZUMBA. ZUMBA GOLD Wの刺激脳と足裏～インストラクター



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