令和７年８月１日　第 114 号　朝日村社会福祉協議会

8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

「えべカルチャー」　講演会

☆「社会福祉大会」講演会

～頂点を目指したからこそ今伝えたいことがある～

引退してわかったこと気づいたこと

日時：８月 31 日（日）

会場：中央公民館講堂

時間：午前 10：45～　参加費：無料

講師：三宮恵利子さん元スピードスケート選手

☆「信州を旅しよう～信州の魅力再発見～」

地球の歩き方信州ガイドブックができるまで

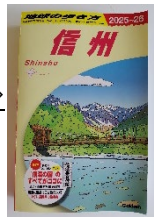
日時：９月３日（水）時間：午後１：30～

講　師：松井慎央さん　信濃毎日新聞編集局次長

会　場：えべやかたくりの里

参加費：無料

77 市町村、信州の情報満載の旅雑誌⇒



この本の発行に至るまの制作秘話や信州お薦めポイントまで、制作に関わった編集者の熱い思いを語っていただきます。

あさひ さんでい講座

でかける・であう・できる！

夏

を合言葉に、３つの講座を同時に開催します

えべやに集い出会いと交流の輪を広げよう！

日程：８月８・22 日/９月 12・26 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　材料費別途

☆アロマテラピー入門講座　精油一本でできること

９月開講（9/12･26　全２回）

講師：筒井詔子さん

材料費：3,000 円程度

木曽檜の精油を使用し石鹸やバスオイルなどを作ります

☆覚えて･なぞってあなたらしい美文字講座

講師：望月佳代子さん

持ち物：消しゴム

材料費：200 円程度

☆やわやわ体操

講師：永井肇さん

持ち物：水分補給の飲料、タオル、運動靴

☆絵手紙講座～三原色で描いてみよう～

講師：住吉すみさん

材料費：100 円　　【8 月で終了】

男性限定運動講座

テーマ:８月「筋肉は硬い？やわらかい？」

９月「認知症予防」

日時：８月１・29 日/９月５・19 日

金曜日　午前９：30～11：00

講　師:永井肇さん　　森貴代美さん

持ち物:水分補給の飲料　運動靴　タオル

会　場:えべやかたくりの里

新！健康運動講座「あさひ DE ですこ」

日時：８月６・27 日/９月 10・24 日

10 月１日（ディスコパーティー）

水曜日　午前９：30～11：00

講　師:ちびゆりさん　プロダンサー

持ち物:水分補給の飲料　運動靴　タオル

ディスコミュージックに合わせ、ダンサブルに楽しく踊ります。音楽を楽しみ感じながらフィットネスしてみませんか。

あさひさんでい講座 10 月～12 月参加者募集！

秋

日程：10 月 10.24 日/11 月 14.28 日（金）

12 月 12 日（金）　（全５回）

時間：午前９：30～11：00

① かたくりで語るべ朝日村の昔話

講師：池内のりえさん　朗読士

声のアンチエイジングを楽しみながら地元の昔話を語ってみませんか。読み聞かせに役立つ発声や、声帯のメンテナンスも学べます。

② みんなで歌おう歌声喫茶

講師：古池美佐江さん・セバスチャンアンサンブル

えべや歌集を中心に、童謡唱歌から、歌謡曲まで合唱します。12/12 はセバスチャンを講師に迎え歌います。

③ e-スポーツで認知症予防！

講師：re-road 株式会社

高齢者の認知症予防として各地域で注目されている e-スポーツ。テトリスや太鼓の達人など、画面を共有スながら皆でワイワイ楽しみます。

申し込み用紙　FAX

希望講座名	氏　名	電　話	住　所	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
		99-	朝日村	

8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	新！健康運動講座	再彩クラブ	あさひさんでい講座
午後					
	11	12	13	14	15
午前	休館日	ミニデイサービス			
午後					
	18	19	20	21	22
午前		ミニデイサービス		再彩クラブ	あさひさんでい講座
午後					
	25	26	27	28	29
午前		ミニデイサービス	新！健康運動講座	再彩クラブ	男性限定健康講座
午後					
	9月1日	9月2日	9月3日	9月4日	9月5日
午前		ミニデイサービス		再彩クラブ	男性限定健康講座
午後			えべカルチャー		

子どもの居場所づくり事業　朝日村カレー大作戦「みんなの食堂プロジェクト」

朝日村カレー大作戦　9/18（木）開催分　【事前予約について】

つくり手：二八会　平日17時オープン　中央公民館講堂にて

★受付期間　　8/22(金）～8/29(金)まで

★受付方法

① 右のQRコード → Googleフォーム →　地区名、氏名、電話番合等を入力してください。

②スマホが苦手な方 →　社協99-2340までお電話で申し込みください。

9/18について

土曜日のお昼に参加できなかった方も、お子さんのお迎え帰りに寄ってみてください。地域の方、子どもたち、お父さんお母さんたちが、つくり手さんからカレーを対面で受け取り、会場での飲食を楽しむ子ども食堂です。カレーライスは原則1人1個とします。会場内での飲食を基本としテイクアウトはありません。

つくり手さんと「このくらいかな？大盛にする？」やり取りを通じ、ワイワイ食べる雰囲気を楽しみましょう！

♥予告

第6回 朝日村カレー大作戦

日時：　9月6日(土)　11：30配布

会場：　小野沢公民館

メニューはかみいし商店様による「すけろく弁当」です！

家族みんなで、来てね！

＊子ども無料・大人300円＋カンパ（今年から募金箱設置します。つくり手さんの収入となります。）

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　FAX99-2733　担当 北沢・田島