



令和7年10月1日 第116号 朝日村社会福祉協議会

「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

10月
開講

あさひさんでい講座 10月～12月 開講！！

対象者：村内にお住いの概ね60歳以上の方 参加費：250円／1回 材料費別途

	講座名	内 容
開催日程 10月 10・24 日 11月 14・28 日 12月 12 日 時間 午前 9 時 30 分 午前 11 時 3つの講座を 同時に開催します	*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行います。
	*e-スポーツで認知症予防 講師：リロード株式会社 	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。太鼓の達人や寿司落としなど、参加者で画面を共有しながらわいわい楽しめます。(テレビゲームを行います)
	*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を合唱します。 最終日の12月12日は、セバスチャンアンサンブルを講師に迎えピアノとバイオリンの演奏を楽しみながら歌います。

えべカルチャー 参加費無料

「あさひ診療所から始まる地域医療」

日時：10月15日 午後1:30～3:00

講師：小山崇医師 松本協立病院副院長

会場：えべやかたくりの里

朝日診療所へ着任される小山先生より、経験談や健康にまつわるお話を伺います。



「信州の伝統野菜と食」(講演会)

日時：11月5日 午後1:30～3:00

会場：えべやかたくりの里

講師：横山タカ子さん 料理研究家

信州の暮らしや伝統野菜、保存食など、県内外でご活躍の横山さんより、信州の豊かな自然の中で暮らす食と健康の秘訣について伺います。



「認知症の家族と暮らすリアル」

日時：11月19日 午後1:30～3:00

会場：えべやかたくりの里

講師：江森けさ子さん

看護師・認知症ケア指導管理士



新！健康運動講座

「ゆったり ヨガで健康習慣！」

呼吸・ポーズ・瞑想を組み合わせ、心と体のバランスを整えます。静かな空間の中で、力を抜きゆったりと体を動かしてみませんか。初めての方も大歓迎！

日時：10月8・29日/11月12・26日

12月10・24日 (全6回 水曜日)

午前9:30～11:00

参加費：250円

会場：えべやかたくりの里

講師：宮澤香凜さん ヨガインストラクター

持ち物：水分補給の飲料 タオル



家庭介護教室

「認知症の方との向き合い方」

日時：11月27日(木)午後1:30～3:00

講師：伝田景光さん 若年性認知症支援コーディネーター

会場：えべやかたくりの里

参加費：無料

参加申込お待ちしております。

※どなたでもご参加いただけます。



男性限定運動講座

日時：10月3・17日/11月7・21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：永井肇さん 森貴代美さん

持ち物：運動靴 水分補給の飲料 汗拭きタオル



申し込み用紙 FAX

希望講座名	氏 名	電 話	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 担当 北沢
		99-	

10月「えべやかたくりの里」講座案内

	月	火	水	木	金
	6	7	8	9	10
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					
	13	14	15	16	17
午前	休館日	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		
	20	21	22	23	24
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					
	27	28	29	30	31
午前		ミニデイサービス	新！健康運動講座	再彩クラブ	
午後					
	11月3日	11月4日	11月5日	11月6日	11月7日
午前	休館日	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」

「子どもがつくる子ども食堂」調理やってみたい子ども**大募集**のお知らせ



**料理が好き♡カレーライスが好き
子ども、親子で集まれ！**



子どもが主体となり、カレーライスを手作りして地域の方へ配布します。（子ども無料、大人300円）

どんなカレーライスになるでしょうか？管理栄養士の指導を受けながら料理の楽しさと衛生面の大切さを学びます。みんなで楽しく作って、おいしく食べよう！

★参加対象：小学生以上（原則、小学生は親子でご参加ください）中高生のお兄さんお姉さん大歓迎！

小学生未満のお子さまをお連れの場合は、子育てボランティアによる託児を予定しますので、その旨をお申込みください。

1

- ★ **作戦会議**（みんなで事前打ち合わせ）
11月5日 水曜日 夕方5時～
中央公民館調理室にて（60分程度）
話し合うこと
- ・衛生面、当日の役割について
 - ・カレーの内容について

2

- ★ **第9回 カレー大作戦** 中央公民館にて
11月22日 土曜日 8：30集合～調理スタート
つくり手：もぐもぐワイワイ食堂キッズ
11：30配布開始、売り切れ次第、みんなでカレーライス、デザート！♡を食べます。13時頃終了予定
持ち物：エフロン、上履き、（カレー大作戦バンダナを貸与します。）参加費無料です。

★もぐもぐワイワイ食堂キッズ（つくり手）受付方法

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



② 直接、電話で受け付けます。杜協99-2340 担当・百瀬まで申し込みください。

★10月28日 締め切り、先着20名、①の「作戦会議」参加できない方でも②当日のみ参加もOKです。

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・百瀬