



「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

あさひさんでい講座 10月～12月

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

開催日時	講座名（3つの講座を同時に開催します）
11月14・28日 12月12日 時間 午前9:30分～ 午前11時	*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  *e-スポーツで認知症予防 講師：リロード株式会社  *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 

あさひさんでい講座 1月～3月参加者募集！

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

開催日時	講座名（3つの講座を同時に開催します）
1月9.23日 2月13.27日 3月13.27日 時間 午前9:30分～ 午前11時	*大人の鍵ハモ教室 講師：米山百合香さん ピアノ講師  *やわやわ体操 講師：永井肇さん 健康運動指導士 *紙紐でねこつぐらを作ろう(全5回) 講師：齊藤正法さん 1/13はお休みです *ビーズアクセサリ講座(3/13のみ) ストラップを作ろう！ 講師：塩原里香さん 

えべカルチャー 参加費無料・お茶代50円

「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



「冬に滑らない体づくり」

日時：12月17日 午後1:30～3:00

講師：永井肇さん 健康運動指導士 整体師

会場：えべやかたくりの里

男性限定料理講座と忘年会

日時：12月19日 午前11:00～13:00

会場：えべやかたくりの里 材料費：800円

講師：宗田桂子さん 朝日村管理栄養士

持ち物：エプロン・マスク・三角巾



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：11月12・26日 12月10・24日（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 大判のタオル



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：11月7.21日/12月5.19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-	

11月「えべやかたくりの里」各種講座とサービス事業のご案内

	月	火	水	木	金
	3	4	5	6	7
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		
	10	11	12	13	14
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					
	17	18	19	20	21
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		
	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	再彩クラブ	あさひさんでい講座
午後				家庭介護教室	
	12月1日	12月2日	12月3日	12月4日	12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					



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」



★第9回

日 時：11月22(土) 11:30配布開始
場 所：中央公民館講堂
づくり手：もぐもぐワイワイ食堂キッズ
メニュー：子どもたちが手作り！カレーライス
(調理キッズの募集は定員に達したので締め切りました)



★第10回(最終回)

日 時：12月13(土) 11:30配布開始
場 所：一之沢生活改善センター
づくり手：こぶしの会
メニュー：「たべてみそ！野菜たっぷりカレーライス」
+ こぶしの会特製具たくさん お味噌汁
(みそ汁のテイクアウトはできません。)



ご家族みなさんでお越しください！★子ども無料・大人300円 + カンパ(募金箱設置してます。づくり手さんの収入となります)



ふれあい料理 配食事業のお知らせ

(年末に手作り弁当の配食を希望される方を募っています)

社協では赤い羽根共同募金の配分金をもとに、希望される高齢者世帯へ「お年とり弁当(ふれあい料理弁当)」を無料で配っております。この事業は高齢者に温かい気持ちで年末を迎えて頂きたいことに加え、孤立の解消、地域でのつながりづくり等を目的として毎年実施しております。調理して頂くボランティアさん、お弁当を配って頂ける民生児童委員さん、共同募金をお寄せ頂きました皆様、多くの方の思いが詰まったお弁当です。対象条件に該当し希望される方は下記の用紙に必要事項を記入し社協までお申し込みください。

配布日時：12月26日(金) 12時頃から地区担当の民生児童委員さんが順次、ご自宅を回り配布します。

対 象 者： ①村内のご自宅で生活している 80歳以上の方 ②一人暮らし及び高齢者二人暮らし世帯
③当日の昼頃、お弁当をご自宅で受け取れる方 ★①～③全ての条件を満たす方が対象です。

申込方法：電話・FAXは社協まで、もしくはお住まいの地区担当の民生児童委員さんまで

申込期限：令和7年11月27日まで



令和7年ふれあい料理申込み用紙

氏名	昭和 年 月 日 (才)			
住所	地区名			
電話番号				