



令和8年1月1日 第119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

あさひさんでい講座(冬) 1月～3月参加者募集!

3つの講座を同時に開催します

日時:1月9・23日・2月13・27日・3月13・27日 午前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

| 講座名 (3つの講座を同時に開催します) | |
|--|---|
| *大人の鍵ハモ教室 講師:米山百合香さん ピアノ講師 材料費:ホース代 500円程度 | リズムよく指を沢山動かして脳を活性化! 音符が読めなくても大丈夫! 簡単な曲から始めます。鍵盤ハーモニカレンタルあります。持込可能です。 |
| *やわやわ体操 ～体ポカポカ冷え解消～ 講師:永井肇さん 健康運動指導士 | 冬になるとこわばる体をほぐしながら体を温めます。肩こり、腰痛膝痛など、体の不調も整えながら楽しく体を動かしましょう。 |
| *初心者でも編みやすい オーバルねこつぐら作り(全5回) 講師:齊藤正法さん 3月13日はお休みです 材料費 1,700円 | 紙紐をほどいて、ベッドタイプのねこつぐらを作ります。 簡単に材料を揃えることができるのも魅力 持ち物 竿用洗濯ばさみ2個 工作用はさみ |
| *ビーズアクセサリー講座(3/13のみ) ストラップを作ろう! 講師:塩原里香さん 材料費:500円 | おしゃれなトレンドアイテム「ビーズストラップ」を作って 楽しめます。 持ち物:メガネ(必要な方) |

有償生活支援サービスいせ公開講座

一人の悩みはみんなの悩み

記憶をたどる～過去の災害からみえるもの～

日 時:2月2日(月)

10:00～12:00 公開講座

12:00～13:00 昼食・交流会

参加費:500円(昼食代:お弁当、豚汁)

会場:えべやかたくりの里

講 師:井上信宏氏 信州大学経法学部教授

内 容:昔の災害を振り返りながら、記憶を頼りに地図
に書き入れ、身近な災害について考えます

参加申込締切 1月21日(水)

えべかるチャー 参加費無料・お茶代50円

「口腔ケアと食事のむせについて」

～のどトレで誤嚥予防～

日 時:1月7日 午後1:30～3:00

会場:えべやかたくりの里

講 師:船越友子さん 相澤病院言語聴覚士

喉の筋肉を鍛え、食事ムセや飲みにくさの軽減、誤嚥性肺炎の予防に向けた喉の運動を行います。

食事時
「ムセ」が
気になる方へ



「骨強化！」

日 時:1月21日 午後1:30～3:00

講 師:西山知花さん 健康運動指導士

会場:えべやかたくりの里

椅子に座った全身体操です。体を整えながら転倒予防に必要な筋肉や体幹も鍛えます。



「暮らしに役立つ行政サービス」

日 時:2月18日 午後1:30～3:00

講 師:朝日村役場の皆さん

会場:えべやかたくりの里

交通や空き家対策。村内のごみ収集の状況。介護保険の現状やマイナンバーなど、暮らしに役立つ情報が盛り沢山!

新! 健康運動講座

「健康ビクス」



日 時:1月14・28日 2月4・25日

3月11日(水)・23日(月)

午前9:30～11:00

参加費:250円 会場:えべやかたくりの里

講 師:田中理恵さん 健康実践指導者

持ち物:水分補給の飲料 運動靴

シニアのためのエアロビクスです。

有酸素運動で脂肪燃焼と心肺機能を高めます。

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- | |

1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 |
|----|------|------|----------|-------|-----------|
| | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 午前 | | ミニディ | | 再彩クラブ | あさひさんでい講座 |
| 午後 | | | えべカルチャー | | |
| | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 午前 | 休館日 | ミニディ | 新！健康運動講座 | 再彩クラブ | 男性限定健康講座 |
| 午後 | | | | | |
| | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 午前 | | ミニディ | | 再彩クラブ | あさひさんでい講座 |
| 午後 | | | えべカルチャー | | |
| | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| 午前 | | ミニディ | 新！健康運動講座 | 再彩クラブ | 男性限定健康講座 |
| 午後 | | | | | |
| | 2月2日 | 2月3日 | 2月4日 | 2月5日 | 2月6日 |
| 午前 | | ミニディ | 新！健康運動講座 | 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」



★昨年11月の延期分
 日 時：2月28(土) 11:30配布開始
 場 所：中央公民館
 つくり手：もぐもぐワイワイ食堂キッズ
 メニュー：マーブルカレー
 子どもたちが中心となってカレーライスを作ります。
 どんなカレーにしようかなあ？ 真剣な打合せが行われた作戦会議。
 そこから生まれた「マーブルカレー」とは！ 乞うご期待ください。
 ★子ども無料・大人300円 + カンバ(募金箱設置しています。つくり手さんの収入となります)



《フードドライブ食糧支援事業》 お米を無料で配布しています

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:R7年11月1日～R8年1月30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

- ①食糧価格の高騰により生活や家計が厳しい世帯
- ②住民税非課税世帯・就学援助世帯
- ③ひとり親世帯
- ④失業等により収入が減り生活にお困りの世帯
- ⑤その他食糧を必要としている世帯

時 間:午前8時30分～午後5時

お米は簡単な面談、聞き取りをしてお渡ししています。

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-syakyo7@go.tvm.ne.jp



◎男性限定 運動講座

日時:1月16.30日(金)9:30～
 2月6.20日(金)9:30～
 3月6日(金)9:30～
 3月16日(月)午後1:30～

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

体が硬い、だるいなど、体の不調改善と全身運動を目的とした運動講座です。

