



「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ことも魅力 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)

えべカルチャー 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 デイ		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 デイ	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 デイ		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 デイ	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 デイ	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？ 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 + カンパ（募金箱設置してます。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.tvn.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。

