



「えべや かたくりの里」だより



各種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ています。ご参加お待ちしております。

男性限定運動講座

「腰痛膝痛予防」

日程：12月6・20日
1月10・24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
講師：永井肇さん 整体師健康運動指導士
持ち物：水分補給の飲料 タオル 運動靴



あさひさんでい講座

「やわやわ体操」「腰痛膝痛予防」

日程：12月13日(金)
12月23日(月)
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 整体師、健康運動指導士
持ち物：水分補給の飲料



高齢者ふれあい学習 参加費無料

交通安全のポイントを学ぼう

日程：12月18日(水)
午後1:30~2:30



会場：えべやかたくりの里
講師：日本自動車連盟(JAF)長野支部職員
運転中や歩行中の交通事故の危険を減らす、大切なポイントを学びます。

住み慣れた「我が家」の将来は？

日程：1月15日(水) 午後1:30~3:00

会場：えべやかたくりの里
講師：齊藤大輔さん 朝日村建設環境課係長
みなさんが長年暮らしてきた「我が家」の将来に不安はありますか？
今、話題となっている「空き家」問題も踏まえ現状やこれからを考えます。

三原色で絵手紙を描こう

日程：12月13日(金) 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100円
講師：住吉すみさん



再彩倶楽部(フレイル予防)

「フレイル予防」12月5日・1月9日(木)
「ゆっくり運動」12月19日・1月23日(木)

講師：羽多野美映さん 清水さくらさん
時間：午後1:30~3:00
会場：えべやかたくりの里
参加費：250円
持ち物：水分補給の飲料 タオル 運動靴

お正月の花飾り

申込締切
12月13日

日時：12月25日(水) 午後1:30
講師：中村みどりさん
参加費：250円 材料費1,500円
会場：えべやかたくりの里



= 新！健康運動講座 =

「からだリセットヨガ」

基本のポーズで緩んだ体をシェイプアップ！
日時：12月11・25日 水曜日
午前9:30~11:00



会場：えべやかたくりの里 参加費：250円
講師：宮沢香凛さん ヨガインストラクター
持ち物：大判のバスタオル 水分補給の飲料
※ マット上での運動です。
※ 股関節痛やひざ痛のある方は、無理のない範囲でご参加下さい。

「しあわせ太極拳」1月開講

日時：1月8・22日・2月12・26日
3月12・26日(水) 午前9:30~11:00

会場：えべやかたくりの里 参加費：250円
講師：筒井詔子さん 朝日太極拳クラブの皆さん
持ち物：水分補給の飲料 運動靴
静かな動きと深い呼吸で、心と体を整える太極拳の体験講座です。
運動によって脳から分泌される幸せホルモンが体に良い効果をもたらします。



申し込み用紙 FAX

講座名	氏名	住所	電話
		朝日村	99-

12月「えべやかたくりの里」講座案内



	月	火	水	木	金
	2	3	4	5	6
午前		ミニデイサービス			男性限定運動講座
午後				再彩倶楽部	
	9	10	11	12	13
午前		ミニデイサービス	新！健康運動講座 (ストレッチヨガ)		あさひさんでい講座
午後					
	16	17	18	19	20
午前		ミニデイサービス			男性限定運動講座
午後			高齢者ふれあい学習	再彩倶楽部	
	23	24	25	26	27
午前	あさひさんでい講座	ミニデイサービス	新！健康運動講座 (ストレッチヨガ)		
午後			再彩倶楽部 正月の花飾り		
	30	31	1月1日	1月2日	1月3日
午前	休館日	休館日	休館日	休館日	休館日
午後					



《フードドライブ食糧支援事業》 お米を無料で配布します

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：R6年 11月1日～R7年 1月31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

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

※お米の無料配布は1月31日まで実施しています。

時間：午前8時30分～午後5時
(お米は平日の受け渡しとなります)

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 ↑



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

第9回

朝日村カレー大作戦

「みんなの食堂プロジェクト」

日時：12月14日(土)

会場：一之沢生活改善センター
つくり手：こぶしの会

料金：子ども無料 大人300円

11：30配布開始 (なくなり次第終了)



遊びコーナー
お米や加工品
等の支援物資

たべてみそ！

野菜たっぷりカレー

★お味噌汁はテイクアウトできません

こぶしの会特製
「具たくさん
お味噌汁」
もあるよ

次回予告

第10回 日時：令和7年1月18日(土)

会場：西洗馬防災センター
つくり手：育成会

料金：子ども無料 大人300円



99-2340/FAX 99-2733 担当 北沢・田島