



「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

「尿漏れ予防原因と対策」

日程：1月17・31日
2月7・21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」尿漏れ予防

日程：1月10・24日(金)
2月14・28日(金)
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



男性限定料理講座と新年会!

日程：1月17日(金)
午前11:40~13:00

持ち物
エプロン
マスク
三角巾

会場：えべやかたくりの里
講師：宗田桂子さん管理栄養士 朝日ヘルスメイト
参加費：800円 材料費、飲み物代込
簡単料理メニューをパパッと作り、新年会を行います。ビール、ノンアルコールビール、ソフトドリンクで新年を一緒に祝いませんか。送迎はくるりん号をご利用ください。電話52-2500(要予約) 申込締切 1月10日(金)



再彩倶楽部【フレイル予防】

「フレイル予防」1月9日・2月13日(木)
「ゆっくり運動」1月23日・2月27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

高齢者ふれあい学習 参加費無料

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」の将来について、空き家問題も踏まえこの先を考えます。



= 新! 健康運動講座 =

「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。



やってみよう のどトレ!

「喉や口の体操を体験してみませんか」

喉の筋肉を鍛え、食事ムセや飲み込みにくさの軽減、誤嚥性肺炎の予防に向けた喉の運動講座です。
日時：1月30日(木) 午後1:30~
講師：船越友子さん 相澤病院訪問リハビリセンター 言語聴覚士
参加費：250円 材料費1,500円
会場：えべやかたくりの里



あさひ有償生活支援サービス「いいせ」公開講座

テーマ：一人の悩みはみんなの悩み
「地域おこし協力隊と一緒に
未来の暮らしを想像してみよう」

日程：2月3日(月)
時間：午前10:00~12:00 公開講座
12:00~13:30 交流会・活動報告
会場：えべやかたくりの里
参加費：500円(お弁当代)
講師：井上信宏氏 信州大学経法学部教授

井上教授を講師に迎え、村の中で活動している、地域おこし協力隊や、協力隊OBの皆さんと一緒に朝日村の暮らしについて考え交流します。

申し込み用紙 FAX

講座名	氏名	住所	電話
		朝日村	99-

1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		あさひさんでい講座
午後				再彩倶楽部	
	13	14	15	16	17
午前	休館日	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		男性限定新年会
	20	21	22	23	24
午前		ミニデイサービス	新！健康運動講座		あさひさんでい講座
午後				再彩倶楽部	
	27	28	29	30	31
午前	あさひさんでい講座	ミニデイサービス			男性限定運動講座
午後				やってみようのどトレ	
	2月3日	2月4日	2月5日	2月6日	2月7日
午前	いいせ公開講座	ミニデイサービス			
午後				再彩倶楽部	



《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：R7年 **1月6日**～**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 ↑



第10回 (R6年度最終回)

朝日村カレー大作戦

「みんなの食堂プロジェクト」

日時：1月18日(土)

会場：西洗馬防災センター

作り手：育成会

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
あります。

☆こどもが食べやすい♪

ひき肉カレー



育成会特製

「あったか豚汁」

あります。豚汁は
テイクアウトできません

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/FAX 99-2733 担当 北沢・田島