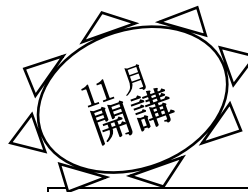







「えべや かたくりの里」だより



あさひさんでい講座(秋) 11月～12月 参加者募集!!

対象者：村内にお住まいの概ね60歳以上の方 利用料：200円／1回 材料費別途
日程：11月12・26日 12月10・24日 (各講座 全4回)

講座開催時間 9:30～11:00	内 容
* ゆったい書道教室 ～筆の動きを愉しみながら～ 講師：中村忠明さん 材料費：300円 (4回分を初回に集金)	 習字の基本や漢字など筆字を中心に書くことを愉しみます。筆のかすれ具合や力加減などを工夫しながら、静かな時を過ごしていると自然に呼吸や気持ちが落ち着きます。楽しい時間を一緒に過ごしませんか。 持ち物 すずり 下敷き 文鎮 太・細筆 新聞紙 材料費には墨汁と紙代が含まれます。
* 冬野菜を食べて免疫力を高めよう ～ビタミン・ミネラルが元気のもと～ 講師：朝日村食生活改善推進員 材料費：2,000円 (500円×4回)	 旬にとれる美味しい冬野菜を使った料理講座です。1回の講座で3品程度のおかずを作り持ち帰ります。 ・第1回 蒸鳥の薬味ソース・芋とごぼうのキンピラ・野菜ピクルス ・第2回 白菜の重ね煮・菓ごもり卵・鮭ときのこの炊き込みご飯 ・最終日はクリスマスメニューを予定しています。 持ち物 エプロン マスク 三角巾 持ち帰り用タッパー3つ
* やわやわ体操 ～楽しく体を動かそう～ 講師：岡上真梨さん 作業療法士	 椅子に座ったまま、ゆっくりと身体を動かす体操講座です。マッサージや適度な筋トレで全身体操を行います。 持ち物 運動靴 水分補給の飲料 汗拭きタオル

高齢者ふれあい学習



ふるさと歴史講座

「朝日村の道祖神にふれる、楽しむ。」
日 時：10月15日(金) 午後1:30～3:00
会 場：マルチメディアセンター

講 師：窪田雅之さん 日本石仏協会理事
内 容：村内各所にひっそりと佇む道祖神。その由来や特徴など、画像を使い分かりやすく解説します。

あさひさんでい講座(夏)10月

※夏の講座を10月まで開催します。
・やわやわ体操 ・お手軽料理講座
・着物・服リメイク講座
(やわやわ体操のみ参加者を募集します。)
日 時：10月8・22日(金) 午前9:30～11:00
会 場：えべやかたくりの里
参加費：200円

民話を音読してみよう!(再彩クラブ)

～心にのこる民話を愉しむ～
日 時：10月27日(水) 午後1:30～2:30
会 場：えべやかたくりの里
講 師：下田幸子さん 参加費：200円
昔から地域に伝わる民話を聴き、地域の文化に触れるとともに、一緒に声に出して読むことを愉しみます。

新!健康運動講座 10～12月(全6回)

「秋のウォーキング講座」
毎日のお散歩、ただ歩くだけではもったいない!
猫背など姿勢の改善や筋力アップが見込まれる効果的な歩き方を一緒に学んでみませんか。
※2回目以降は外歩きも予定しています。
日 程：10月13・27日 / 11月10・24日
12月8・22日 毎月第2・4水曜日
午前9:30～11:00
講 師：赤津恵子さん 健康運動指導士
会 場：中央公民館講堂
参加費：200円
持ち物：運動靴・水分補給の飲料・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-	

10月「えべやかたくりの里」講座案内

	月	火	水	木	金
	4	5	6	7	8
午前		ミニデイサービス		ミニデイサービス	あさひさんでい講座
午後			再彩クラブ ゆっくり運動		
	11	12	13	14	15
午前		ミニデイサービス	新！健康運動講座	ミニデイサービス	
午後					高齢者ふれあい学習
	18	19	20	21	22
午前		ミニデイサービス		ミニデイサービス	あさひさんでい講座
午後			再彩クラブ ゆっくり運動		
	25	26	27	28	29
午前		ミニデイサービス	新！健康運動講座	ミニデイサービス	
午後	ぶらっとふらっとカフェ		民話と音読		
	11月1日	11月2日	11月3日	11月4日	11月5日
午前		ミニデイサービス	休館日	ミニデイサービス	あさひさんでい講座
午後					男性限定運動講座

男性限定運動講座 = 10年先も元気に過ごすための身体づくり =

《毎月第1金曜日 午後1:30~3:00》

日 程：10/1・11/5・12/3・1/7・2/4・3/4

会 場：えべやかたくりの里 定員：20名程度

対象者：村内在住の概ね60歳以上の男性

講 師：征矢洋文さん 長野県ボディビルフィットネス連盟理事長
飯嶋泰俊さん ファインビルディング協会トレーナー

持ち物：マスク、汗拭きタオル、水分補給の飲料、セラバンド（会場で購入いただけます。500円）

筋力が低下すると、姿勢の崩れや腰痛、ちょっとした段差でつまずいてしまう。

そんな症状が気になり始めた男性のための筋トレ講座です。

日々の生活に無理なく取り入れながら、体作りをしてみませんか。



ミニデイサービス

毎週 火・木曜日

午前9:30~午後1:30(祝日・年末年始休)

機能回復訓練や皆でお昼を食べるなど、様々な活動を行います。送迎も付いて安心。

利用を希望する方は、地域包括支援センター・社協へご相談ください。

【なんでも相談窓口】

ぶらっと(気軽に)ふらっと(いっしょに)カフェ

10月25日/11月22日(月) 午後1:00~3:00

※申し込み不要 お気軽にお立ち寄りください。

カラオケルームが利用できます

※一人での利用に限り時間は60分以内
となります。

※20円でマイクカバーを購入していただけます。

※時間 9:00~16:00(土日祝日は休館です)

※必ず事前の予約をお願いします。

※生活福祉資金貸付に関するご案内

〈受付期間が11月末まで延長されました〉

新型コロナウイルス感染の影響による休業等が原因で、一時的な生活資金にお悩みの世帯に向けた緊急小口資金・総合支援資金の特例貸付を実施しています。具体的な内容については、お問合せください。

