



「えべや かたくいの里」だより



朝日美術館見学(高齢者ふれあい学習)

木版画家 岩淵金治 展

「海の魚が山へやってきた！」

解説 朝日美術館学芸員 丸山 真由美さん

朝日美術館へ直接お越しください

7月14日(金) 午後1:30~

再彩クラブ 午後1:50~3:30

参加費: 250円

7月4日(火)・・・絵手紙

三色の絵の具で、身近な花を描きます。



8月8日(火)・・・音読で老化予防

(講師 下田幸子さん)

詩や民話を声に出して読む事で
腹式呼吸が老化を予防します。

運動講座 ゆっくり運動 (7/11.25)

体のバランス運動 (7/18)



※趣味講座や、体に負担が少ない運動を週替わりにて
行なっています。是非ご参加下さい。

転ばんジェントルマンとレディーの会

参加費: 200円

持ち物: 水分

運動靴.

7月のテーマは
【ひざ】



7月12日 午後 1:30~3:00

7月26日 午前 10:15~11:45

テーマ・膝の骨を支える天然のサポーターを作ろう。

- ・膝は動かしていると痛みが軽減する。
- ・痛い膝を動かさないうで筋肉を増やしていこう。

講師 松本大学 健康運動指導士 赤津恵子さん

あさひ さんでい講座 7~9月

対象者: 村内にお住まいの概ね60歳以上の方

利用料: 250円/1回 材料費別途

時間9:30~11:00

*フラワーアレンジメント教室

全6回 講師: 中村みどりさん 材料費700円

7/7.19 8/9.23 9/6.22 (水曜日開催)

*音楽喫茶

全6回 講師: 本沢淑子さん

癒しの歌や音楽を楽しみます。

素敵なソプラノの歌声もお楽しみに

菓子代 600円 (初回集金)

7/7.21 8/25 9/1.8.22 (金曜日)

*インド刺繍 (毛糸手芸)教室

全6回 講師: 續山佳奈子さん

(地域おこし協力隊)

材料費1,000円程度(毛糸や布の持ち込み可)

7/7.21 8/4.18 9/8.22 (金曜日)

復興支援 報告会

7月21日(金) 午後7:00~8:15

報告者 上條喜美雄さん

演 題 「被災者の再建支援とボランティア」

対 象 震災等に関心のある方、防災ボランティア
に興味のある方。

広げよう愛の手講座

7月21日(金) 午後1:30~3:00

テーマ 「認知症の正しい知識」

認知症だからしょうがない・・・。

ではなく正しい知識を持ち、支援を考えます。

講師 小規模多機能型居宅介護 ななきの家

飯沼みきさん

参加費 200円



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-	

7月「えべやかたくりの里」講座案内

	月	火	水	木	金	土	日
	3	4	5	6	7	8	9
午前		ミニデイサービス 徳原聡氏運動	パワーアップ教室	ミニデイサービス あさひ保育園交流	さんでい講座	休館日	休館日
午後		再彩クラブ 絵手紙					
	10	11	12	13	14	15	16
午前	ふれあいの集い	ミニデイサービス 健康チェック	転ばん gentleman とレ ディーの会	ミニデイサービス 健康チェック		休館日	休館日
午後		再彩クラブ ゆっくり運動			ふれあい学習		
	17	18	19	20	21	22	23
午前	休館日	ミニデイサービス 外出	パワーアップ教室	ミニデイサービス 徳原聡氏運動	さんでい講座	休館日	休館日
午後		再彩クラブ 体のバランス運動			広げよう愛の手 講座		
	24	25	26	27	28	29	30
午前		ミニデイサービス 編み物・脳トレ	転ばん gentleman とレ ディーの会	ミニデイサービス 外出	行きあいたい カフェ	休館日	休館日
午後		再彩クラブ ゆっくり運動					
	31			7/21 復興支援報告会 P M 7:00~			
午前							
午後							

再彩クラブ運動講座参加者募集

* 参加者：概ね60歳以上の方

参加費：250円

持ち物：水分、汗拭きタオル

① ゆっくり運動 午後2時~

講師：川上有子氏 (7/11.25)

ヨガマットや、椅子に座ったままゆっくりと体の筋肉を伸ばし、無理のない範囲での筋トレやストレッチを行ないます。



② 体のバランス運動 午後2時~

講師：徳原聡氏 (7/11)

椅子に座り、膝や腰に負担をかけないよう体を動かします。運動の中にレクリエーションをとり入れた活動は、呼吸が活発になり、体も温まります。



あさひオレンジカフェ

午前10時~ (7/21)

参加費 100円/1回 申し込み不要

※会場はゆめの里朝日となります

パワーアップ教室

午前9時半~ (6/7.21)

エアロビクスの要素をとり入れた有酸素運動からストレッチなど、気持ちよく体を動かします

*どなたでも参加できます。参加費200円

ミニデイサービス (火・木)

介護認定を受けた方が対象です。利用希望の方は朝日村包括支援センター、又は朝日村社協へご相談下さい。

健康麻雀(毎週水曜日)

午前9時~午後4時

どなたでもお気軽にお立ち寄り下さい。