



# 「えべや かたくりの里」だより



**【えべや講座 ご案内】**

**会場：えべやかたくりの里**

## ◎高齢者ふれあい学習 「開校式」

「山鳥場遺跡から見えてくる朝日の縄文時代は」

4月20日（金）午後1：30～

※参加費 無料

講師：長野県埋蔵センター



朝日村には縄文時代の遺跡がたくさんあります。昨年秋に調査が終わった山鳥場遺跡を踏まえながら、縄文時代の朝日村はどうだったのか話を伺います。

## ぷらっと(気軽に)ふらっと(いっしょに)カフェ

～子育て・障がい・介護・生活全般 困りごと相談窓口～

4月23日（月）午後1時～3時

※申し込み不要 お気軽にお立ち寄り下さい 飲み物 50円

生活の中での悩み事、困り事を気軽に相談できる場所(入口)を作りました。相談内容によっては、より専門的な機関へ紹介致します。毎月、えべやで開催いたしますので、お気軽にお越しください。

(例えば)・どこに相談したらよいか、よくわからない

- ・利用できる窓口や制度を知りたい
- ・今後のことが心配
- ・ご近所で気になる人がいる
- ・自分からは相談しづらい様子の方がいる

プライバシーは守ります。安心してご相談下さい。



## 再彩クラブ講座案内

対象者：概ね60歳以上の村内在住の方  
参加費：250円

### ゆっくり運動(再彩クラブ)

4月17・24日（火） 午後1：50～3：20

講師：川上有子さん 参加費 250円

ゆっくりと体を伸ばしながら、血行をよくするストレッチやリンパマッサージを行ないます。椅子に座ったままゆっくりと筋トレや、運動を行いますので、体力に自信のない方も無理なく体を動かすことができます。

### 春の史跡めぐり(武居城公園散策)

5月1日(火) 午後2時～3時半

講師：齊藤寿樹さん (朝日村史談会)

武居城公園周辺の散策や、京都裏千家の又隠(ゆういん)を模して建てられた本格的な茶室「和合庵」でお茶を飲みながらゆっくりとしたひと時を過ごします。

参加を希望される方は、えべやかたくりの里へお申し込み下さい。

申込締切 4月20日（火）



## 転ばんジェントルマンとレディースの会 参加者募集！！



正しい歩行と体力を身につけ、転倒しにくい身体づくりをテーマとした運動講座です。

対象者：村内在住の概ね60歳以上の方

活動日：月に2回程度（4/25・5/16・30・6/13・27・7/11・25・・・）

時間：午前9：30分～11：00 \*開始時間が、昨年度よりも早くなりました。

※参加費 200円/1回

※講師 赤津 恵子さん (健康運動指導士)

土井 麻弓さん 松本大学 健康支援ステーション (健康運動指導士)

※持ち物 運動靴 タオル 水分補給の水



申し込み用紙 FAX

希望講座名	氏名	住所	電話
		朝日村	99-

# 4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 健康チェック・脳トレ	パワーアップ教室	ミニデイサービス 健康チェック・脳トレ	
午後		再彩クラブ 新聞ちぎり絵			
	9	10	11	12	13
午前		ミニデイサービス 健康体操		ミニデイサービス 健康体操	さんでい講座
午後		再彩クラブ ハンドベル			
	16	17	18	19	20
午前		ミニデイサービス レクリエーション	パワーアップ教室	ミニデイサービス 人形劇鑑賞	オレンジカフェ
午後		再彩クラブ ゆっくり運動			ふれあい学習
	23	24	25	26	27
午前		ミニデイサービス お花見村内散策	転ばんジェントルマンと レディーの会	ミニデイサービス お花見村内散策	さんでい講座
午後	ぶらっと(気軽に) ふらっと(一緒に) カフェ	再彩クラブ ゆっくり運動			
	30	5月1日	5月2日	5月3日	5月4日
午前	休館日	ミニデイサービス 健康チェック・脳トレ		休館日	休館日
午後		再彩クラブ 武居城公園散策			

## あさひさんでい講座

4月13・27日・5/11.25・6/8・22 (金)

※時 間 午前9:30～11:00

※参加費 250円/1回 材料費別途

※会 場 えべやかたくりの里

- 歌の音楽教室 ～春の歌～
- 麻雀で老化予防 ～麻雀基礎講座～
- おしゃれセレブ風帽子作り



## カラオケルーム開放中

※使用料無料

事前に予約をお願いします。

(99-2340 朝日社協)

※9:00～16:00

休館：土日祭日、年末年始

※友人や、ご家族と一緒にご利用下さい。



## 5月の講座(予定) ご案内

～再彩クラブ～

### 「皮細工 ブローチ作り」

5月15日(火) 午後2時～3時30分

参加費250円/1回 材料費150円

皮を張り合わせ作品です。

参加申し込み締め切4/20(火)



### 高齢者ふれあい学習

5月18日(金) 午後1:30～

体育・スポーツ (会場:えべや)

「第2弾 体幹を鍛えて若々しく」

講師:羽多野美映さん 理学療法士

問い合わせ

朝日村社会福祉協議会 電話99-2340 F A X 99-2733 担当 百瀬・北沢