



「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 電話 99-2340

携帯電話・スマホ安全教室 <<シニア編>>

8 月 31 日 (金) 午後 1:30~2:30



振り込め詐欺などの犯罪や、トラブルに巻き込まれないようにするための対策、及び自然災害や日常における様々なトラブルから、身を守るためのポイントを教えていただきます。
講師：NTTドコモインストラクター
参加費 無料 (申し込み締め切り 8 月 16 日)

かたくりの里まつり



8 月 26 日 (日) 午前 10:00~13:30

- ・ 10:20~「雅音人」トーク&コンサート
ふるさとに想いをつなぐ
- ・ 11:30~「サンライズ」ダンス
残暑を吹き飛ばせ！子供たちのダンス披露
- ・ 12:30~「アンサンブル・セバスチャン」
歌声喫茶かたくりの花パート2
喫茶や軽食、森のこびと販売等楽しいイベントが盛り沢山！！
別紙配布のチラシをご覧ください。

大人の はじめてのおでかけ パート2

10 年後の移動手段を獲得しましょう！

9 月 10 日 (月)

==== 日 程 ====



行き→8:55 鉢盛中発の村営バスに、村内最寄のバス停から乗車、JR 広丘駅→塩尻駅
帰り→13:00 広丘駅発のバスで帰宅。

定員 12 名 (締切 8/24 又は定員になり次第)

村営バス広丘線とJRを利用し、塩尻方面へ出かけます。自家用車を利用せず、公共交通機関だけで「出掛けられる」という自信を持ち、活動の幅を広げてみませんか。
※参加を希望される方には担当より詳細をお知らせ致します。また別紙、回覧板内のチラシもご参照下さい。

再彩クラブ講座案内

毎週火曜日 午後 1:50~3:30

対象者：概ね 60 歳以上の方

参加費：250 円

~いつでも誰でもご参加いただけます~

松本七夕飾り製作

8 月 7 日 (火)

子どもの健やかなる成長を願って飾られる松本の七夕飾りを作ります。

※申し込み締め切り 8 月 6 日午前中

材料費 100 円

持ち物 はさみ 15cm 定規 えんぴつ 1 本



ゆっくり運動

8 月 21・28 日 (火) 講師：川上有子さん

テーマ「疲労回復で動きやすい体づくり」

疲れにくい体作りをテーマにリンパマッサージや椅子に座ったまま、下肢の筋肉を鍛えていきます。

持ち物 タオル又は手ぬぐい 水分補給の水

音読 ~声に出して読んでみよう~

9 月 4 日 (火) 講師：下田幸子さん

詩や民話を声に出して読みながら、詩の世界を楽しみます。また腹式呼吸で身体も健康に！

転ばんジェントルマンとレディーの会

8 月 29 日 / 9 月 12・19 日 水曜日

午前 9:30~11:00 参加費：200 円

持ち物：水分 タオル 運動靴

※体力測定を毎回行なっています。

(ロコモ度チェック)

テーマ 体幹バランス！！

身体のバランス力を強化します。

講師 松本大学 健康運動指導士 土井麻弓さん



申し込み用紙 FAX

希望講座名	氏名	電話	各種講座申し込み 朝日村社会福祉協議会 電話 99-2340 FAX 99-2733 担当北沢
		99-	

8月「えべやかたくりの里」講座案内

(朝日村社会福祉協議会 電話99-2340 F A X 99-2733)

	月	火	水	木	金
	6	7	8	9	10
午前		ミニデイサービス 体操(平林先生)		ミニデイサービス 体操(平林先生)	
午後		再彩クラブ 七夕人形制作			
	13	14	15	16	17
午前					
午後					
	20	21	22	23	24
午前		ミニデイサービス 美術館鑑賞		ミニデイサービス 美術館鑑賞	
午後	ふらっと(気軽に) ふらっと(一緒に) カフェ	再彩クラブ ゆっくり運動			
	27	28	29	30	31
午前		ミニデイサービス ハンドベル・絵手紙	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 ハンドベル・絵手紙	さんでい講座
午後		再彩クラブ ゆっくり運動			携帯電話・スマホ 安全教室
9月の予定					
	9月3日	9月4日	9月5日	9月6日	9月7日
午前		ミニデイサービス 体操(田中先生)		ミニデイサービス 体操(田中先生)	
午後		再彩クラブ(音読) 声に出して読んでみよう			

あさひさんでい講座 (参加費250円材料費別途)

8/3.31 9/14.28 (スマートフォン講座のみ8/2.7に振替)

- ・クラブトバンドで作る編みかご教室
- ・身体も脳も若返る 健康カラオケ教室
- ・便利に使うスマートフォン講座



ふらっと(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～

8月20日(月) 9月19日(水) 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
プライバシーは守ります。安心してご相談下さい。



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

※友人や、ご家族と一緒にご利用下さい。



9月の講座(予定) ご案内

大人のはじめてのおでかけ

～10年後の移動手段を獲得しよう～

9月10日(日) 詳細は表面参照



高齢者交通安全教室

9月14日(金) PM1:30～3:00

・加害者も被害者も高齢者が増加している
ので是非参加してください。

高齢者ふれあい学習

9月21日(金) 9:30～11:00

内容:レクリエーションを楽しもう

会場:えべやかたくりの里

グラウンドゴルフを楽しもう

9月28日(金) 13:30～15:00

会場:朝日村グラウンド

参加費:100円