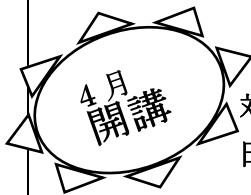







「えべや かたくりの里」だより



あさひさんでい講座 4月～6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：250円／1回 材料費別途
 日時 4月12・26日 5月10・24日 6月14・28日 全6回
 (時間 午前9時30分～11時) 3講座同時開催

講座開催時間 9:30～11:00	内 容
<p>*おしゃれで手軽なパン作り</p> <p>日程変更 4月26日(休み)→22日(振替) 5月10日(休み)→13日(振替)</p> <p>講師：山田貴美さん・二茅富子さん 持ち物 エプロン 三角巾 材料費 1,500～2,200円程度(全6回)</p>	<p>誰でも簡単にできるパン作り講座です。基本のパンから、懐かしいニラせんべいなど、手軽で簡単。美味しいアレンジパンを作って食べます。ふわふわの焼きたてパンと一緒に味わいませんか。</p> <p>内容(全6回) 第1・2・3・6回 あんパン・クリームパン・惣菜パンなど 第4・5回 お餅ピザ、ニラせんべい</p> 
<p>*歌の音楽教室 ～春の歌～</p> <p>全6回 講師：古池美佐江さん</p>	<p>青春時代を思い出しながら、気持ちよく歌って、身も心もリフレッシュしましょう！発声練習を含め、声帯を鍛えながら童謡唱歌や学生の頃に歌った懐かしい曲を楽しみながら歌います。</p> 
<p>*春の風景写真を撮ろう ～撮影のポイントやコツを知る～</p> <p>全6回 講師：清沢和人さん 持ち物 カメラ・携帯電話のカメラも可</p>	<p>かたくりの里周辺を散策し桜や景色など身近なものを撮影します。写真の撮り方や構図など、撮影のポイントやコツを学びながら朝日の春を写真に収めてみませんか。外歩きのできる動きやすい服装でご参加下さい</p> 

高齢者ふれあい学習(閉校式)

3月8日(金) 午後1:30～3:00

講演：「昔話に学ぶ」

講師：池内のりえさん

内容：昔話を聞きながら、その話の裏などをききます。

(閉校式：皆勤、精勤者表彰)



貴重な蓄音機でレコード鑑賞(再彩クラブ)

3月5日(火) 午後2時～3時30分

参加費 250円

講師：徳永大治郎さん

蓄音機の使い方や魅力をお話しいただくと共にレコード盤の懐かしい音で昭和歌謡曲を聴きます。



転ばんジェントルマンとレディーの会

内容 げたち体操 参加費 200円

3月13日(水) 午前9:30～11:00

持ち物：水分・運動靴・汗拭きタオル
 げたち (お持ちの方)

講師：土井麻弓さん 健康運動指導士

※講座終了後、講師の先生方との懇親会を開催します。懇親会(550円)への参加については3月5日までに申し込み下さい。



ボランティア連絡協議会 講演会

まだまだこれから！

老いを元気に生き抜くヒント

日時 3月9日(土) 午前9時30分～11時

講師 尾臺安子さん 元松本短期大学教授

内容 高齢者の特性を知りながら、人と関わる時の心得や、元気に暮らすための生活のヒントなどについて講演をいただきます。
 参加費無料 どなたでもご参加いただけます。



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-	

3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
	4	5	6	7	8
午前	理事会	ミニデイサービス (オカリナ鑑賞)	パワーアップ教室	ミニデイサービス (全身リフレッシュ体操)	ふれあい学習
午後		再彩クラブ 蓄音機鑑賞			
	11	12	13	14	15
午前	評議員会	ミニデイサービス (楽しく運動)	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 (楽しく運動)	
午後		再彩クラブ ゆっくり運動			
	18	19	20	21	22
午前		ミニデイサービス	パワーアップ教室	休館日	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 (脳トレ)		ミニデイサービス (脳トレ)	
午後	ぷらっとふらっとカフェ				
	4月1日	4月2日	4月3日	4月4日	4月5日
午前		ミニデイサービス		ミニデイサービス	
午後					

ミニデイサービス

毎週 火・木曜日 午前10時～午後1時15分
皆でお昼を食べ、体操など様々な活動を行います。
送迎付きで安心。
ご利用を希望する方は、社協へご相談下さい。

ゆっくり運動 (再彩クラブ)

日時 3月12日 3月19日 (火) 午2:00～3:30
参加費 250円 持ち物 タオル 水分補給の水
テーマ「血行促進で身体ほかほか体操」
3/12は体力測定をおこないます。

ぷらっと(気軽に)ふらっと(いっしょに)カフェ

近所でちょっと気になる人がいる・・・。
子育て・障がい・介護・生活全般など、なんでも相談窓口
3月25日(月) 4月22日 午後1時～3時
※申し込み不要 お気軽にお立ち寄り下さい。コーヒー50円
プライバシーは守ります。安心してご相談下さい。



4月の講座(予定) ご案内

高齢者ふれあい学習 (開校式)

日時 4月19日(金)
午後1:30～3:00

「私は大丈夫! 訓練型特殊詐欺対策」
講師: 県民文化部くらし安全・消費生活防犯担当
詐欺の手口がますます巧妙化しています。私は大丈夫!
? ... 特殊詐欺対策訓練を体験してみませんか。

再彩クラブ 講座参加費250円

日時 4月9日 (火) 午後2:00～3:30

「手縫いで簡単カードケース」 作り

折りたたんで端を縫い、ひっくり返すだけで簡単に
出来上がる通帳サイズのカードケースを作ります。
持ち物 布(19cm×89cmたち切り) 裁縫セット
布のない方は ご相談下さい。