



# 「えべや かたくりの里」だより

## 初春を楽しむ会～抹茶と端唄～

1月23日(水) 午後1時30分～3時

参加費 500円

申込締切 1月15日

新しい年の始まりに、お茶を愉しみ、江戸情緒あふれる端唄を聴きながら和やかなひと時を過ごしませんか。

気軽な“のらぎ茶会”(普段着で参加する茶会)です。お気軽にご参加下さい。



### 出演

☆村内の裏千家お茶愛好家の皆さん

抹茶のお手前と花びら餅で初釜をお楽しみ下さい。

☆今井端唄教室の皆さん

詩吟・三味線・剣舞による、黒田節や白虎隊などの演目を披露



## あさひさんでい講座 (金曜日開催)

1月11・25日・2月8・22日・3月1・22日

参加費 250円 材料費別途 午前9:30～11:00

☆私のいち押し料理

☆まっちゃんと歌う演歌歌謡曲

☆身近にある画材を使って絵を楽しもう!

朝日有償生活支援サービス「いいせ」活動一周年記念

公開講座

## ひとりの問題はみんなの問題?

暮らしやすい地域にしていくのは私達だ!

「いいせ」活動開始から1周年を記念しての公開講座です。少子高齢社会の中、私達は今なにができるのか、私達が暮らしやすい地域とは・・・。

この先の暮らしについて一緒に考えてみませんか。

2月1日(金)午後2時～**申込締切 1月21日(月)**

講師:井上 信宏 氏 信州大学経法学部教授

著書:地域生活と高齢者介護・生活を支える制度の話

人口減少時代の地域生活をUターン 他

講演:午後2時～3時30

懇親会:午後4時～5時30分(懇親会参加費500円)

※あさひ有償生活支援サービス「いいせ」では協力会員を随時募集しております。

## 転ばんジェントルマンとレディーの会

転びにくい体づくりを目的とした運動講座です。

参加費:200円

持ち物:水分 運動靴、タオル

1月16・30日(水) 午前9:30～11:00

テーマ:寒くても大丈夫!寝転んで体操しよう。

講師:土井麻弓さん 松本大学 健康運動指導士

2月13・27日(水) 午前9:30～11:00

テーマ:緩んだウエスト引き締めよう。

講師:赤津恵子さん 健康運動指導士

## 高齢者ふれあい学習

ぼくらの生き方

「報告します!地域おこし協力隊活動」

1月18日(金) 午後1時30分～3時

村で活動している地域おこし協力隊の皆さんが、どんな仕事をしているのか話します。

## 再彩クラブ講座案内

対象者:概ね60歳以上の方

参加費:250円 材料費別途

☆毎週火曜日 午後2:00～3:30

～いつでも参加いただけます～

### ゆっくり運動

1月15・29日

講師:川上有子さん

持ち物:タオル 水分補給の水

テーマ

「血行促進で、身体ぽかぽか体操」  
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。

冷え対策



### やしょうま作り

2月5日

材料費:300円

地域に伝わる郷土菓子のやしょうまを色鮮やかな模様で作ります。

※申込締切 1月22日(火)



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<br>朝日村社会福祉協議会<br>電話 99-2340<br>FAX 99-2733 担当 北沢 |
|       |    | 99- |  |

# 1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         |
|----|-------------|-------------------------|-----------------------|-------------------------|-----------|
|    | 7           | 8                       | 9                     | 10                      | 11        |
| 午前 |             | ミニデイサービス<br>まゆ玉づくり      | パワーアップ教室              | ミニデイサービス<br>まゆ玉づくり      | さんでい講座    |
| 午後 |             | 再彩クラブ<br>お正月遊び          |                       |                         |           |
|    | 14          | 15                      | 16                    | 17                      | 18        |
| 午前 | 休館日         | ミニデイサービス<br>体操田中理恵さん    | 転ばんジェントルマンと<br>レディーの会 | ミニデイサービス<br>体操田中理恵さん    | オレンジカフェ   |
| 午後 |             | 再彩クラブ<br>ゆっくり運動         | 囲碁・将棋の日               |                         | 高齢者ふれあい学習 |
|    | 21          | 22                      | 23                    | 24                      | 25        |
| 午前 |             | ミニデイサービス<br>お琴鑑賞        | パワーアップ教室              | ミニデイサービス<br>お琴鑑賞        | さんでい講座    |
| 午後 |             |                         | 新春を楽しむ会               |                         |           |
|    | 28          | 29                      | 30                    | 31                      | 2月1日      |
| 午前 |             | ミニデイサービス<br>健康チェック・正月遊び | 転ばんジェントルマンと<br>レディーの会 | ミニデイサービス<br>健康チェック・正月遊び |           |
| 午後 | ふらっとぷらっとカフェ | 再彩クラブ<br>ゆっくり運動         |                       |                         | 「いいせ」公開講座 |
|    | 2月4日        | 2月5日                    | 2月6日                  | 2月7日                    | 2月8日      |
| 午前 |             | ミニデイサービス<br>体操平林史子さん    | パワーアップ教室              | ミニデイサービス<br>体操平林史子さん    | さんでい講座    |
| 午後 |             | 再彩クラブ<br>やしょうま作り        |                       |                         |           |

## 囲碁・将棋・麻雀の日

日時 1月16日 2月13日  
全水曜日 午後1:30~4:00  
どなたでもご参加いただけます。お気軽にご参加ください。



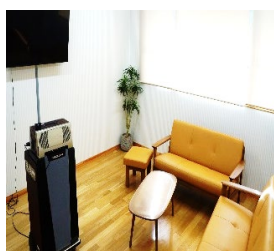
## ぷらっと(気軽に)ふらっと(いっしょに)カフェ

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  
1月28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  
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

~友人や、家族と一緒にご利用ください  
※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



## 2月の講座(予定) ご案内

### 高齢者ふれあい学習

日時 2月15日(金)  
午後1:30~3:00  
今から考える  
「口から食べられなくなった時」のこと  
相澤病院老人介護専門看護師

### 民謡コンサート

(参加費200円)

日時 2月20日(水) 午後2時~3時  
出演 小林隆利さん 他  
地域の人々より歌い継がれてきている民謡。  
様々な歌の中から、古見の小林隆利さんが厳選  
した名曲を歌います。  
季節の大福とほうじ茶を用意しお待ちしております。