



「えべや かたくりの里」だより

～えべや民謡コンサート～

向春のふるさとコンサート



＝民謡と季節の和菓子を楽しみませんか＝

2月20日(水) 午後2時～3時

参加費 200円

申込締切 2月15日

古見の小林隆利さんによる選曲にて、民謡と詩吟を合わせた名曲を、尺八と、三味線の演奏に合わせて唄います。季節の和菓子と共に、お茶を飲みながら、楽しいひと時をお楽しみ下さい。ご参加お待ちしております。

出演 小林隆利さん 小林美紀さん 小林久子さん(三味線)
大槻一明さん(尺八) 高橋廣美さん(尺八)

曲目 小諸馬子唄 南部牛追い唄 白虎隊 天下れば・・・他

高齢者ふれあい学習



今から考える

「口から食べられなくなった時」のこと

2月15日(金) 午後1時30分～3時

講師 相澤病院老人介護専門保健師

食事が食べられなくなった時どのように考えるのか高齢者の終末期医療や、医療面から考え方をお聞きます。

～自宅で介護をされているご家族の皆様へ～

介護者のつとめ(ご案内)

日頃自宅で介護をされているご家族を対象とし、心身をリフレッシュしていただくと共に介護の疑問や悩みや介護等の情報交換を行う事を目的として、介護者の集いを開催いたします。羽広荘で交流し、みはらしファーム周辺散策(入浴やいちご狩り)も可能です。

ご参加お待ちしております。

日程 2月21日(木)



中央公民館発 10時 中央公民館着 3時頃

定員 23名

行き先 みはらしファーム(羽広荘) 伊那市

参加費 2,000円

対象者 朝日村在住で、現在ご自宅で介護をされている方の御家族(介護者の方)

申し込み締め切り 2月8日(金)

詳細については朝日村社協まで問い合わせ下さい。

申し込み用紙 FAX

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

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

3月13日(水) 午前9:30～11:00

テーマ：げたっち体操で健康に

講師：土井麻弓さん 健康運動指導士

持ち物 げたっち(お持ちの方)



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

2月12・26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



貴重な蓄音機でレコード鑑賞

3月5日(火)

講師：徳永大治郎さん

蓄音機でレコード盤の懐かしい音を聴いてみませんか。蓄音機の使い方や魅力をお話しいただくと共に

大正から昭和の様々な曲を楽しみます。(美空ひばりや春日八郎など)



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
		99-	電話 99-2340 FAX 99-2733 担当 北沢

2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		ミニデイサービス	パワーアップ教室	ミニデイサービス	さんでい講座
午後		再彩クラブ やしょうま作り			
	11	12	13	14	15
午前	休館日	ミニデイサービス	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	
午後		再彩クラブ ゆっくり運動	囲碁・将棋の日		高齢者ふれあい学習
	18	19	20	21	22
午前		ミニデイサービス	パワーアップ教室	ミニデイサービス	さんでい講座
午後			民謡コンサート		
	25	26	27	28	3月1日
午前		ミニデイサービス	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	さんでい講座
午後	行き会いたいカフェ	再彩クラブゆっくり運動 ぷらっとふらっとカフェ			
	3月4日	3月5日	3月6日	3月7日	3月8日
午前	理事会	ミニデイサービス	パワーアップ教室	ミニデイサービス	さんでい講座
午後		再彩クラブ 蓄音機でレコード鑑賞			

あさひさんでい講座

あさひさんでい講座 (金曜日開催)

2月8・22日・3月1・22日

午前9:30~11:00

参加費250円 材料費別途

☆私のいち押し料理

☆まっちゃと歌う演歌歌謡曲

☆身近にある画材を使って絵を楽しもう!



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

2月26日(火) 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。



3月の講座(予定) ご案内

高齢者ふれあい学習

日時 3月8日(金)

午後1:30~3:00

講演「昔話に学ぶ」朗読士 池内のりえさん
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

ボランティア連絡協議会 講演会

「まだまだこれから! 若々しく生きるコツ」

日時 3月9日(土) 午前9:30~11:00

会場 えべやかたくりの里

講師: 尾臺安子さん リーベおおにわ施設長
どなたでもご参加いただけます。

参加費無料