



「えべや かたくりの里」だより



参加者募集!

【えべや講座 ご案内】

会場:えべやかたくりの里

転ばんジェントルマンとレディースの会

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

日程：4/17 5/15・29 6/12・26

7/10・24・31 8/7

※時 間：午前 9：30 分～11：00

※参加費 200 円/1 回

※持ち物 運動靴 タオル 水分補給の水

※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（健康運動指導士）



テーマ

4 月 「あなたの歩行は大丈夫？」歩行に必要なバラン
スや体力測定をおこないます。

5 月 猫背を解消して若見え姿勢になろう！

6 月 あなたの歩幅は大丈夫？歩き方を見直そう！

7 月 インターバル速歩を覚えよう

あさひ さんでい講座 4～6月

4 月 12・26 日 / 5 月 10・24 日 / 6 月 14・28 日

利用料：250 円/1 回 材料費別途

時間 9：30～11：00

*春の風景写真を撮ろう

全 6 回 講師：清沢和人さん

持ち物：カメラ



散策しながら、季節の風景を写真を撮ります

*歌の音楽教室 ～春の歌～

全 6 回 講師：古池美佐江さん

童謡唱歌や学生の頃に歌った懐かしい曲を歌います



*おしゃれで手軽なパン作り

4/26 (休み) → 22 日

5/10 (休み) → 13 日

全 6 回 講師：山田貴美さん・二茅富子さん

材料費 1,000～2,200 円程度



◎高齢者ふれあい学習 「開校式」

「私は大丈夫！訓練型特殊詐欺対策」

4 月 19 日 (金) 午後 1：30～

※参加費 無料

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。



再彩クラブ講座案内

対象者：概ね 60 歳以上の村内在住の方

ゆっくり運動(再彩クラブ) 参加費250円

4～6 月テーマ：体幹を鍛えて体を整えよう

日程：4 月 16 日 5 月 14、21、28 日

午後 2：00～3：40

講 師：川上有子さん

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。

春の散策会 (古川寺) 参加費200円

4 月 23 日 (火) 午後 2 時～3 時

古川寺集合 1：50 解散 3：00

古川寺に古くから伝わる時計や貴重な掛け軸など、本堂
の見学会とともに、境内に咲くかたくりや桜の花見を楽
しみます。見学を希望される方は、えべやかたくりの里
へお申し込み下さい。

申込締切 4 月 16 日 (火)



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

(朝日村社会福祉協議会 電話99-2340 F A X 99-2733)

	月	火	水	木	金
	1	2	3	4	5
午前		ミニデイサービス		ミニデイサービス	
午後					
	8	9	10	11	12
午前		ミニデイサービス		ミニデイサービス	さんでい講座
午後		再彩クラブ 簡単カードケース作り			
	15	16	17	18	19
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	ふれあい学習
午後		再彩クラブ ゆっくり運動			
	22	23	24	25	26
午前	さんでい講座 (パン講座)	ミニデイサービス		ミニデイサービス	さんでい講座
午後	ぷらっとふらっとカフェ	再彩クラブ 古川寺散策			
	29	30	5月1日	5月2日	5月3日
午前	休館日	休館日	休館日	休館日	休館日
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。

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。
※利用対象者村内にお住まいの方
(99-2340 朝日社協)
※9:00～16:00
休館日: 土日祭日 年末年始 平成31年4月27～5月6日

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
4月22日(月) 5月27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。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。



5月の講座(予定) ご案内

高齢者ふれあい学習

日時 5月17日(金)
午後1:30～3:00

「第3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
一年前の内容を思い出しながら、あさひ弁で
励を受けます。
持ち物 水分補給の水 手ぬぐい

再彩クラブ 講座参加費250円

日時 5月7日(火) 午後2:00～3:30

「あさひカルタとスカットボールで

頭と体を動かそう!

村で製作されたあさひカルタが、えべやにも届きました。
スカットボールと、カルタゲームを楽しみます。申し
込みの必要はありません、お気軽にご参加下さい。