

9月号

平成29年9月1日 第17号 朝日村社会福祉協議会




「えべや かたくりの里」だより



10月開講

あさひさんでい講座 10月～12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

講座開催時間 9：30～11：00	内 容
<p>*料理下手集まれ！～作って皆で楽しもう～ (材料費：600円程度)</p> <p>全6回 講師：ヘルスメイトさん 10/13・27 11/10・24 12/8・22 (全曜日)</p>	<p>季節の食材や、保存のきく材料で作れる、簡単でお手軽料理教室です。料理が苦手な方は是非ご参加下さい。</p> <p>第1回：畑のそばろソースがけうどん 第2回：パッククッキング・災害時に使える料理法 (マーボー豆腐・大根の煮物) 3回以降もお楽しみに！</p> 
<p>*みんなでわいわいカラオケ</p> <p>全6回 講師：出口英雄さん・上條辰宏さん 10/13・27 11/10・24 12/8・22 (全曜日)</p>	<p>皆さんの好きな曲を集計し、歌謡曲を中心に、人気曲を歌います。一人で歌いたい方も、みんなで歌いたい方も、カラオケが好きな方ご参加お待ちしております。</p> 
<p>*みんなで編み編み (編み物基礎講座) (材料費：毛糸代別途、持込可)</p> <p>全6回 講師：曾根輝子さん 10/13・27 11/10・24 12/8・22 (全曜日)</p>	<p>かぎ針を使い編み物の基礎からはじめる教室です。初心者の方や基本を学びたい方、一緒に編み編みしてみませんか。</p> <p>冬に使える暖かいアイテムを製作します。</p> 

転ばんジェントルマンとレディーの会

9月13・27日(水) 10：15～11：45
10月11・25日(水) 〃
テーマ・脳と筋肉は何歳からでも増加する
・腰痛対策 (筋肉は天然のコルセット)
参加費：200円 持ち物：水分・運動靴

高齢者ふれあい学習

～はつらつレク交流会～
9月29日(金) 午前9：00～12：00
会 場：中央公民館 アリーナ
持ち物：水分・運動靴・汗拭きタオル
内 容：レクレーションゲームで大いに笑って気持ちも体も軽やかに！！

広げよう愛の手講座

～認知機能の訓練と健康維持の音楽療法～
9月29日(金)午後1：30～
対象者：助け合いや支えあいの活動に興味のある方
講師：杉本裕子さん 音楽療法士
参加費：200円

高齢者交通安全教室

～俺だって考えてるせ・・・～
9月15日(金) 午後1：30～2：30
会場：えべやかたくりの里
免許証返納や朝日村の交通手段など、ミュージカルを通し高齢者に必要な安全を確認します。
講師：NPO法人交通教育 とらふいつく Sisters
参加費：無料

えべや 民謡コンサート

～懐かしくてせつなくなる ふるさとの歌～
10月3日(火)午後2：00～ 参加費 200円
出演：小林隆利さん 小林久子さん (三味線) 他
蕎麦饅頭とほうじ茶もお楽しみに
申し込み締め切り 9/22 (金)



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
		99-	電話 99-2340 FAX 99-2733 担当 北沢

9月「えべやかたくりの里」講座案内



	月	火	水	木	金	土	日
					1	2	3
午前					さんでい講座 (音楽喫茶)	休館日	休館日
午後					災害ボランティア講座 19時～		
	4	5	6	7	8	9	10
午前		ミニデイサービス 徳原聡氏運動	パワーアップ教室 さんでい(フラワーアレンジ)	ミニデイサービス 手芸	さんでい講座 (音楽喫茶インド刺繍)	休館日	休館日
午後		再彩クラブ カルトナーージュ風					
	11	12	13	14	15	16	17
午前		ミニデイサービス 健康チェック・脳トレ	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 健康チェック・脳トレ	オレンジカフェ	休館日	休館日
午後		再彩クラブ ゆっくり運動			高齢者交通安全教室		
	18	19	20	21	22	23	24
午前	休館日	ミニデイサービス 手芸	パワーアップ教室	ミニデイサービス 徳原聡氏運動	さんでい講座 (発表会)	休館日	休館日
午後		再彩クラブ 体のバランス運動					
	25	26	27	28	29	30	
午前		ミニデイサービス 外出(朝日美術館)	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 外出(朝日美術館)	ふれあい学習 はつらつレク交流会	休館日	
午後		再彩クラブ ゆっくり運動			広げよう愛の手講座 (認知症と音楽療法)		

あさひ さんでい講座

- ・午前9:30～11:00
- ・参加費250円/1回 (材料費別途)
- インド刺繍・・・9/8.22
- フラワーアレンジメント・・・9/6.22
- 音楽喫茶・・・9/1.8.22

ゆっくり運動 (再彩クラブ)

- ・午後1時50分～ 9月12日・26日(火)
- ・講師:川上有子さん

テーマ 疲労回復と動きやすい体づくり

疲れにくい体づくりをテーマに、リンパマッサージや椅子に座ったまま、足の筋肉を動かします。

*どなたでも参加できます。参加費250円

体のバランス運動 (再彩クラブ)

- ・午後1時50分～ 9月19日(火)
- ・講師:徳原聡さん

椅子に座り、ひざや腰に負担をかけないよう体を動かします。運動の中にレクリエーションを取り入れた活動は呼吸が活発になり、体も温まります。

*どなたでも参加できます。参加費250円

あさひオレンジカフェ

- ・午前10時～ 9月15日(金)
- ・参加費 1000円/1回
- 申し込み不要

※会場 えべやかたくりの里



パワーアップ教室

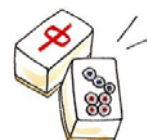
- ・午前9時半～ 9月6日・20日(水)
- エアロビクスの要素を取り入れた有酸素運動からストレッチなど、気持ちよく体を動かします
- *どなたでも参加できます。参加費200円

ミニデイサービス (火・木)

介護認定を受けた方が対象です。利用希望の方は朝日村包括支援センター、又は朝日村社協へご相談下さい。

健康麻雀(毎週水曜日)

- 午前9時～午後4時
- どなたでもお気軽にお立ち寄り下さい。



問い合わせ

朝日村社会福祉協議会 電話99-2340 F A X99-2733 担当 百瀬・北沢