



「えべや かたくりの里」だより

【えべや講座 ご案内】

会場：えべやかたくりの里

◎高齢者ふれあい学習

体育・スポーツ

「第 2 弾！体幹を鍛えて若々しく」

5 月 18 日（金）午後 1：30～

※参加費 無料

講 師：羽多野美映さん（理学療法士）

持ち物 手ぬぐい



昨年に引き続き、羽多野美映さんの運動講座です。一緒に身体を動かしながら、若々しい身体作りの方法を学びます。

転ばんジェントルマンとレディーの会

5 月 16・30 日（水）

6 月 13・27 日（水）

午前 9 時半～11 時

講 師：土井麻弓さん

松本大学健康支援ステーション

内 容 あなたの身体は大丈夫？
ロコモ度チェック！
歩行に必要な筋力や、歩行能力の測定を行います。

持ち物 運動靴 手ぬぐい 水分補給の水

＝行き会いたいカフェ＝

《参加者募集》 7 月 13 日（金）

～あなたに行き会いたい～
あの人は元気かな？あの時一緒に活動した人たちに「行き会いたい」そんな想いを実現します。
職員がリクエストカードをもとに相手方に希望を伝え調整します。
懐かしいあの人と楽しいひと時を過ごしませんか。

☆急募☆ 行き会いたいカフェお手伝いお願い！！

行き会いたいカフェでは、簡単なお昼を作って、一緒にお話しをしてくれる方を募集しています。

概ね 75 歳以下の方

活動日：7 月 13 日 10 月・2 月（年 3 回ほど）

時 間：概ね半日程度

楽しく料理をして、一緒に楽しく食べましょう。

担当 百瀬・北沢



申し込み用紙 FAX

希望講座名	氏 名	住 所	電 話
		朝日村	99-

5月「えべやかたくりの里」講座案内

	月	火	水	木	金
		1	2	3	4
午前		ミニデイサービス 健康チェック・脳トレ	休館日	休館日	休館日
午後		再彩クラブ 武居城公園散策			
	7	8	9	10	11
午前		ミニデイサービス 手芸		ミニデイサービス 健康チェック・脳トレ	さんでい講座
午後		再彩クラブ ゆっくり運動			
	14	15	16	17	18
午前		ミニデイサービス カラオケ体操	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 カラオケ体操	
午後		再彩クラブ 皮のブローチ製作		鉢盛中学校 福祉交流会	ふれあい学習
	21	22	23	24	25
午前		ミニデイサービス 調理会		ミニデイサービス 調理会	さんでい講座
午後	ふらっと(気軽に) ふらっと(一緒に) カフェ	再彩クラブ ゆっくり運動			
	28	29	30	31	6月1日
午前	理事会	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 マグネット式 健康吹き矢			

ふらっと(気軽に)ふらっと(いっしょに)カフェ

～子育て・障がい・介護・生活全般 困りごと相談窓口～

5月21日 6月25日 7月30日

月曜日 午後1時～3時

※申し込み不要 お気軽にお立ち寄り下さい

飲み物50円

生活の中での悩み事、困り事を気軽に相談できる場所(入口)を作りました。相談内容によっては、より専門的な機関へ紹介致します。お気軽にお越しください。

(例えば)

- ・どこに相談したらよいか、よくわからない
- ・利用できる窓口や制度を知りたい
- ・今後のことが心配
- ・ご近所で気になる人がいる
- ・自分からは相談しづらい様子の方がいる

プライバシーは守ります。安心してご相談下さい。



6月の講座(予定) ご案内

※ ～災害ボランティア～

【日帰り視察研修参加者募集】

「南木曾町土石流災害から学ぶ」

6月29日(金)

行き先 南木曾町

参加費 昼食代実費

詳細については6月のえべや便りでお知らせ致します。



※ 高齢者ふれあい学習

6月15日(金) 午後1:30～

「超・(腸)元気生活の秘訣」

会場:えべや

講師:南信ヤクルト販売

問い合わせ

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