



**あさひさんでい講座 7月～9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

7月6・20日 8月3・31日 9月14・28日 講座開催時間 9：30～11：00

**\*クラフトバンドで作る  
編みかご教室**

講師：柳沢ゆみ子さん  
材料費：500円程度



カラフルなクラフトバンド（紙ひも）でかごや、バックを編みあげます。様々な編み方や色の組み合わせを一緒に楽しみませんか。

**持ち物** ・はさみ・巻き尺（1m程度） ・洗濯ばさみ5個程度  
・マスキングテープ又はセロテープ

**※材料準備の都合上、6月18日までにお申し込み下さい**



**\*身体も脳も若返る  
健康カラオケ教室**

♪ リズムにのって ♪  
講師：平林史子さん  
音楽健康指導士・健康カラオケサポーター  
スポーツボイス公認インストラクター

歌に合わせて軽くリズムをとりながら身体を動かし、健康的に音楽を楽しみます。

又スポーツボイスの要素を取り入れることで、肺活量の増強と共に嚥下機能向上や内臓脂肪を減らす効果が期待できます。

身体も心も元気になる健康音楽を一緒に楽しみませんか。

**持ち物** 水分補給の水



**\*便利に使おう  
スマートフォン基礎講座**

講師：坂本 聖（たかし）さん  
（地域おこし協力隊）

※8/31のみ午後1時30分～開催  
講師：NTTドコモ出張講師

スマートフォンにしたけど使い方がよくわからない・・・。  
スマホアプリやSNSを便利に使ってみたい・・・。

携帯を利用した振り込め詐欺にだまされないために・・・  
など安全に携帯端末を使ってインターネットを楽しみたい方を対象とした基礎講座です。

**持ち物** スマートフォン 携帯電話 タブレット端末など その他機器要相談



**災害ボランティアの視点から**

**～視察研修 in 南木曾町 参加者募集～**

日時 6月29日(金)  
行程 集合8：20（かたくりの里）→視察  
到着16：30 かたくりの里予定



参加費：無料（昼食代実費）**定員になり次第締め切り**

近年、全国各地で頻発する大規模災害から災害ボランティアの活躍が注目されています。今回は南木曾町の土石流災害の話をお聞き「気持ちの備え」を学んでみませんか。

**高齢者ふれあい学習**

6月15日（金）午後1：30～  
内容「超・（腸）元気生活の秘訣」  
講師：南信ヤクルト販売



腸が消化だけでなく、体全体の健康を整える免疫器官と注目されるようになりました。便秘は万病のもと、腸を大切に健康に過ごす為の秘訣を伺います。

**めがねケース作り(再彩クラブ)**

6月19日（火）午後1：50～3：30

参加費 250円 材料費100円

持ち物 裁縫道具

メガネを収納するのに便利で、ちょっとおしゃれな布のめがねケースを一緒に作りませんか。



**転ばんジェントルマンとレディーの会**

6月13・27日(水) 9：30～11：00

7月11・25日(水) 9：30～11：00

テーマ 6月 膝痛予防

7月 怪我をしない歩き方・足裏体操

参加費：200円 持ち物：水分・運動靴



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- |  |

# 6月「えべやかたくりの里」講座案内

|    | 月                          | 火                      | 水                     | 木                      | 金                  |
|----|----------------------------|------------------------|-----------------------|------------------------|--------------------|
|    | 4                          | 5                      | 6                     | 7                      | 8                  |
| 午前 |                            | ミニデイサービス<br>健康チェック・脳トレ |                       | ミニデイサービス<br>健康チェック・脳トレ | さんでい講座             |
| 午後 |                            | 再彩クラブ<br>スカットボール       |                       |                        |                    |
|    | 11                         | 12                     | 13                    | 14                     | 15                 |
| 午前 | 評議員会                       | ミニデイサービス<br>健康体操       | 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>健康体操       |                    |
| 午後 | 理事会                        | 再彩クラブ<br>ゆっくり運動        |                       |                        | ふれあい学習             |
|    | 18                         | 19                     | 20                    | 21                     | 22                 |
| 午前 |                            | ミニデイサービス<br>おもしろ手品     |                       | ミニデイサービス<br>おもしろ手品     | さんでい講座             |
| 午後 |                            | 再彩クラブ<br>めがねケース作り      |                       |                        |                    |
|    | 25                         | 26                     | 27                    | 28                     | 29                 |
| 午前 |                            | ミニデイサービス<br>大人の読み聞かせ   | 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>大人の読み聞かせ   | 災害ボランティア<br>南木曾町視察 |
| 午後 | ふらっと(気軽に)<br>ふらっと(一緒に) カフェ | 再彩クラブ<br>ゆっくり運動        |                       |                        |                    |
|    | 7月2日                       | 7月3日                   | 7月4日                  | 7月5日                   | 7月6日               |
| 午前 |                            | ミニデイサービス<br>健康チェック・脳トレ |                       | ミニデイサービス<br>朝日保育園交流    | さんでい講座             |
| 午後 |                            | 再彩クラブ<br>夏の絵手紙         |                       |                        |                    |

## ゆっくり運動(再彩クラブ)

テーマ:リンパを流して代謝アップ。むくみケアをしよう!

6月12・26日(火) 午後1:50~3:20

講師:川上有子さん 参加費 250円

持ち物 手ぬぐい 水分補給の水



## 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~

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  
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

※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休館:土日祭日

※友人や、ご家族と一緒にご利用下さい。



## 7月の講座(予定) ご案内

### ※ 絵手紙講座

~誰でも手軽に簡単に~

7月3日(火) 午後2時~3時30分

参加費250円 材料費100円

夏野菜を3色の絵の具を使って描きます。絵の上手下手に関わらず、素朴で暖かな手紙を一緒に描きませんか。

### ※ 高齢者ふれあい学習

7月20日(金) 午後1:30~

朝日村出身 下田ひかり展

「死と再生のカタストロフィ」

会場:朝日美術館

講師:丸山真由美さん 学芸員

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