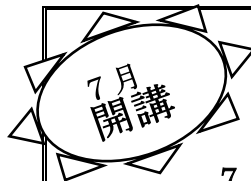




# 「えべや かたくりの里」だより



## 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5・12日 8月2・23日 9月13・27日 講座開催時間 9：30～11：00

### \*羊毛細工

講師：横尾あづささん

材料費：500円

持ち物：裁縫セット



自宅で羊を飼育している横尾さんを講師に迎え、羊の毛でコサージュ製作やスピンドルを使い毛糸を紡ぐ等、羊毛細工の講座です。  
また、横尾さんが飼育している羊の見学会もありますのでお楽しみに！  
**※材料準備の都合上、6月21日（金）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

持ち物：水分補給の水

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。

呼吸法をとり入れることで、肺活量の増強ととも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。

**8月2日（休講）→8月30日（振替）**



### \*フラワーアレンジメント

#### （基礎講座）

講師：中村みどりさん

材料費：1,000円

持ち物：園芸ハサミ 新聞紙3枚程度

持ち帰り用のかご

フラワーアレンジメントの基礎講座です。  
基本的な花の飾り方や挿し方など、ちょっとしたコツを知ることによって、自宅周辺に咲いているお花をさりげなくおしゃれに飾ってみませんか。

**9月14日（休講）→9月6日（振替）**



### あなたに「行き会いたいカフェ」

日時 7月3日（水） 午前10：00～11：30

「あの人はどうしてるかな、元気かな・・・昔、一緒に活動した人達と行き会いたい」長野県のソールフード“七夕ほうとう”を食べながら、楽しいひと時を過ごしませんか。

「行き会いたい方」のお名前を社協までお知らせ下さい。先方には社協職員が伺い調整いたします。

6月14日（金）までにご連絡下さい



### 高齢者ふれあい学習

日時：6月21日（金） 午後1：30～3：00

内容：「楽しい レク交流会」

講師：角田みや子さん（中信レクリエーション協会）

昨年に引き続き、角田さんの楽しいレクリエーションです。頭と身体を動かしながら心と身体を元気に保ちましょう

### 転ばんジェントルマンとレディーの会

6月12・26日（水） 9：30～11：00

テーマ：あなたの歩幅は大丈夫？怪我をしない歩き方や

日頃の歩き方を見直してみよう！

日頃の歩き方を少し見直すだけで、運動の効率や効果が格段にアップします。

参加費：200円 持ち物：水分・運動靴

今後の予定

7月10日（インターバル速歩）・24日（肥満対策）

7月10日の会場は中央公民館アリーナです



### ＜再彩クラブ・参加費250円＞

### 大人の音読 ～声に出して読んでみよう～

6月18日（火）午後2：00～3：30

講師：下田幸子さん

星野富弘さんの詩や地域に伝わる民話など、素敵な作品の数々を声に出して読みながら、作品の世界に触れるとともに言葉の意味や、声の掛け合いを楽しみます。

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 電話 99-2340 FAX 99-2733 担当 北沢
		99-	

# 6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
	3	4	5	6	7
午前	いいせ交流会	ミニデイサービス	麻雀を楽しむ日	ミニデイサービス	
午後		再彩クラブ 夏のおやつ作り			
	10	11	12	13	14
午前	理事会	ミニデイサービス	転ばん <small>ジェントルマンとレディーの会</small> 麻雀を楽しむ日	ミニデイサービス	さんでい講座
午後	評議員会	再彩クラブ ゆっくり運動			
	17	18	19	20	21
午前		ミニデイサービス	麻雀を楽しむ日	ミニデイサービス	ふれあい学習
午後		再彩クラブ 大人の音読			
	24	25	26	27	28
午前		ミニデイサービス	転ばん <small>ジェントルマンとレディーの会</small> 麻雀を楽しむ日	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 ゆっくり運動			
	7月1日	7月2日	7月3日	7月4日	7月5日
午前		ミニデイサービス	行き会いたいカフェ 麻雀を楽しむ日	ミニデイサービス	さんでい講座
午後		再彩クラブ (七夕のおやつ)			

## ゆっくり運動（再彩クラブ）

日時：6月11・25日 7月9・23日（火）午後2:00～3:30  
 参加費 250円 持ち物 タオル 水分補給の水  
 テーマ「体幹を鍛えて身体を整えよう」  
 椅子に座ったままゆっくりとストレッチや、筋トレをおこないますので、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。

## ミニデイサービス ～送迎付で安心～

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。  
 ご利用を希望する方は、社協へご相談下さい。  
 (99-2340 朝日社協)

## 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  
 日時：6月24日 7月22日（月）午後1時～3時  
 ※申し込みは不要です お気軽にお立ち寄り下さい。  
 (コーヒー代50円)  
 プライバシーは守ります。安心してご相談下さい。

## 7月の講座(予定) ご案内

### 高齢者ふれあい学習

日時：7月19日（金） 午後1:30～3:00  
 那須弘司 抽象的絵画展  
 「ゆるやかな人の風景」

家族をモチーフとした人物画を描いている那須先生の不思議な世界感を、那須さん本人より直接お話を聞きながらお楽しみいただきます。

### 再彩クラブ 講座参加費250円

### 「筆を使って楽しみませんか」

日時：7月16日（火） 午後2:00～3:30  
 講師：上條真弓さん

村内で個展を開いた上條真弓さんを講師に迎え、筆で好きな文字や言葉を、色彩もと入れながら自由にコースターに書いて楽しめます。  
 心の趣くままにそれぞれの個性を筆で表現してみませんか。

材料費：100円

