



# 「えべや かたくりの里」だより



## 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><b>* 脳活！大人の折り紙</b>                      講師：上條利春さん                      材料費 200 円                      11月16日（休み）→11月19日（振替）</p>	<p>折り紙で箱や花、くす玉や、日常の飾り物などを作ります。折り紙の奥深さを楽しみながら、折紙の折り目やつなぎを考え指を動かすことで、脳が活性化します。一緒に脳活してみませんか。  <b>持ち物</b> はさみ のり</p>
<p><b>* 一緒に歌おう 思い出の青春ポップス</b>                      講師：小林明美さん</p>	<p>1960～1980年代頃の流行歌を中心に、誰でも口ずさめる曲をピアノの伴奏に合わせて練習し、更にカラオケで楽しみます。青春時代、好きだった曲や、思い出の曲をリクエストして、みんなで楽しく歌ってみませんか。</p>
<p><b>* 手習い散歩 ～小筆を楽しむ～</b>                      講師：望月佳代子さん                      材料費：800円程度</p>	<p>今回は、細筆や、筆ペンを使用し、年賀状製作に役立つ筆書きや、写経を楽しみます。静かな時間の中で、心穏やかに書き進める写経と一緒に楽しみませんか。  <b>持ち物</b> すずり 下敷き ぶんちん 細筆 新聞紙                      材料費には、筆ペンと紙代が含まれます。</p>

### 高齢者ふれあい学習



～レクリエーションを楽しもう～

9月21日（金） 午前9:30～11:00

会 場：えべや かたくりの里

講師：角田みや子さん 長野県レクリエーション協会  
 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！！

### 転ばんジェントルマンとレディーの会



9月12・19日（水） 9：30～11：00

10月10・24日（水） //

テーマ 9月 お腹・背中を鍛えて体幹強化！

10月 腰痛予防

参加費：200円 持ち物：水分・運動靴

### 笑いヨガで心も身体も健康に（再彩クラブ）

～笑いで脳が活性化し認知症を予防しよう～

9月18日（火）午後1：50～ 参加費 250円

講 師：平林史子さん 音楽健康指導士

持ち物：水分補給の水



### グラウンドゴルフを楽しもう！！

～食欲の秋だからこそ体を動かしましょう～

9月28日（金）午後1：30～

会 場：朝日村グラウンド 雨天ゲートボール場

講 師：朝日村グラウンドゴルフ愛好会の皆さん

持ち物：水分補給の水 汗拭きタオル

運動のできる服装

参加費：100円

申し込み締め切り 9月21日



### 高齢者交通安全教室

9月14日（金） 午後1：30～2：30

会場：えべやかたくりの里

加害者も被害者も高齢者が増加しています。

ミュージカルを通し、高齢者にとっての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



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

( 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		ミニデイサービス 体操(田中先生)		ミニデイサービス 体操(田中先生)	
午後		再彩クラブ(音読) 声に出して読んでみよう			
	10	11	12	13	14
午前	大人の はじめてのおでかけ	ミニデイサービス 脳トレ・健康相談	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 ハンドベル・絵手紙	さんでい講座
午後		再彩クラブ ゆっくり運動			高齢者交通安全教室
	17	18	19	20	21
午前		ミニデイサービス ハンドベル・絵手紙	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 脳トレ・健康相談	高齢者ふれあい学習 はつらつレク
午後		再彩クラブ 笑いヨガ	ふらっと(気軽に) ふらっと(一緒に) カフェ		
	24	25	26	27	28
午前		ミニデイサービス 知って安心紙おむつ	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 メガネ入れ製作・体操	さんでい講座
午後		再彩クラブ ゆっくり運動			グラウンドゴルフ
<b>10月の予定</b>					
	10月1日	10月2日	10月3日	10月4日	10月5日
午前		ミニデイサービス	パワーアップ教室	ミニデイサービス	
午後		再彩クラブ お菓子づくり			

## ゆっくり運動

参加費250円

9月11・25日(火) 講師: 川上有子さん

テーマ「疲労回復で動きやすい体づくり」

椅子に座ったまま、下肢の筋肉を鍛えていきます。

持ち物 タオル又は手ぬぐい 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

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

9月19日(水) 10月22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。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。



## 10月の講座(予定) ご案内

### 朝日村社会福祉大会

10月21日(金) PM1:00～

会場: 中央公民館

式典・表彰

開村130周年文化行事

落語 林家木久蔵 氏

### 高齢者ふれあい学習

10月19日(金)

午後12:40中央公民館集合

社会見学

「探検 松本広域消防局」

申込みは終了しました。

