

3月

「えべや かたくりの里」だより






4月開講

あさひさんでい講座 4月～6月 参加者募集！！

利用料：250円／1回 材料費別途

対象者：村内にお住まいの概ね60歳以上の方

日程 4月13・27日 5月11・25日 6月8・22日 全6回
(時間 午前9時30分～11時) 3講座同時開催

講座開催時間 9:30～11:00	内 容
<p>*麻雀で老化防止 ＝麻雀基礎講座＝ 全6回 講師：上條一雄さん</p>	<p>麻雀の基本のルールや、麻雀牌の並べ方、よく登場する麻雀の役など、一通りゲームが楽しめるようになる為の基礎講座です。 初めての方も、経験者も大歓迎です。</p> 
<p>*歌の音楽教室 ～春の歌～ 全6回 講師：古池美佐江さん</p>	<p>発声練習から始まり、声帯を鍛えながら素敵な声で歌います。音楽の先生としてご活躍され、大学時代は声楽を専攻していた古池さんの指導により、童謡唱歌などを楽しく歌います。</p> 
<p>*おしゃれなセレブ風帽子作り 申し込み締め切り3月15日(木) 全6回 講師：鶴木恵子さん 材料費 2,500円程度 持ち物 5又は6号のかぎ針</p>	<p>レーヨンの糸で、サンハットを編み上げます。夏の日差しを優しく防いでくれる素敵な帽子を一緒に作りませんか。 *材料準備の都合上、3月15日までに お申し込み下さい</p> 

再彩クラブ

「春うらら ～桜コンサート～」

3月27日(火)午後2:00～3:00

参加費：250円

演奏：フルート 曾根輝子さん 折居ひとみさん
アイリッシュハープ 曾根範枝さん
リコーダー ソル・レヴァンテ の皆さん

2本のフルートと、アイリッシュハープに合わせ、昭和歌謡曲やポップスなど青春時代を思い出しながら一緒に歌います。

また、ソル・レヴァンテ(村内のリコーダー愛好家の皆さん)の演奏は、古典から始まるリコーダー演奏をお楽しみいただけます。

春の訪れを感じながら音楽を楽しみましょう。
※春休みのお孫さんも一緒に、ご家族みなでご参加下さい。



高齢者ふれあい学習 = 閉講式 =

落語会～笑いは百薬の長～

3月9日(金)午後1:30～

参加費：無料

～心身ともに健やかに～

講演：まつかわ落語会
風まんだら



平成29年度ふれあい学習閉講式を行ないます。

転ばんジェントルマンとレディーの会

3月14日(水)午前10:15～

テーマ：冬眠中に行なう楽チン体操

講師：松本大学 地域健康支援ステーション
赤津恵子さん

参加費：200円 持ち物：水分・運動靴 タオル

※4月以降も、健康をテーマに講座を計画しています。
4月25日 体を動かそう！！

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-	

3月「えべやかたくりの里」講座案内

	月	火	水	木	金
				1	2
午前				ミニデイサービス 昼食作り(ちらし寿司)	さんでい講座
午後					
	5	6	7	8	9
午前		ミニデイサービス カラオケ・口腔体操	パワーアップ教室	ミニデイサービス 挑戦してみよう(レク)	
午後		再彩クラブ 体のバランス運動			ふれあい学習
	12	13	14	15	16
午前		ミニデイサービス 人形劇鑑賞	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	オレンジカフェ
午後		再彩クラブ ゆっくり運動			
	19	20	21	22	23
午前		ミニデイサービス 体操 徳原聡氏	休館日	ミニデイサービス 体操 徳原聡氏	さんでい講座
午後		再彩クラブ ゆっくり運動			
	26	27	28	29	30
午前	いいせ交流会	ミニデイサービス 昼食作り(ちらし寿司)		ミニデイサービス カラオケ・口腔体操	
午後		春うらら～桜コンサート～ ハーブやフルーツの演奏			

ゆっくり運動

3月13・20日(火) 午後1時50分～

参加費250円

テーマ: 血流を良くして体ポカポカ体操

ヨガマットや、椅子に座ったまま、ゆっくりと体の筋肉を伸ばし、無理のない範囲で体を動かします。

講師: 川上有子さん 健康運動指導士

※申し込み不要、どなたでもご参加いただけます。



カラオケルーム開放中

※使用料無料

※9:00～16:00

休館: 土日祭日、年末年始

※友人や、ご家族と一緒にご利用下さい。



4月の講座(予定) ご案内

「新聞ちぎり絵」～再彩クラブ～

4月3日(火) 午後2時～3時

参加費250円/1回

新聞紙のカラー面をちぎって貼り合わせるちぎり絵です。新聞紙ならではの色彩が楽しい作品です。参加申し込み締め切り3/20



高齢者ふれあい学習

4月20日(金) 午後1:30～

開講式

「山鳥場遺跡から見えてくる

朝日村の縄文時代は」

講師: 長野県埋蔵文化センター

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