



「えべや かたくりの里」だより

※講座への参加においては、必ず申し込みをしてください。また、来館前の検温や、マスクの着用など、コロナウイルス感染対策にご協力をお願いいたします。また感染の状況によって中止になる場合もあります。

新！健康運動講座（春）

～美姿勢を作ろう～10歳若返り骨盤ケア

日 程：4/14・28

5/12・26 6/9・23（全6回水曜日）

講 師：清水美幸さん 健康管理士

日本カイロプラクティック連合会 カイロプラクター

時 間：午前9：30分～11：00

会 場：えべやかたくりの里

参加費：200円/1回

持ち物：マスク タオル 水分補給の飲料

内 容：骨盤をセルフケアしながら身体の姿勢バランスを整えます。ゴムバンドを使用し無理のない範囲での簡単な体操をしていきます。



あさひ さんでい講座 4～6月全6回

4月16・30 / 5月14・28日 / 6月11・25日

参加費：200円/1回 材料費別途

会 場：えべやかたくりの里

時 間：9：30～11：00



*私たちのイチオシ料理

講 師：地域おこし協力隊・おこしーずの皆さん

材料費：500円×6回=3,000円（初回に集金）

持ち物：エプロン・三角巾・持ち帰り用タッパー

*クラフトバンドで編みかごを作ろう

講 師：柳沢ゆみ子さん

材料費：500円（初回に集金）

持ち物：洗濯ばさみ5個

メジャー1.5m 鉛筆 エコバック



*～健康で若々しく～

元気なうちから始めよう！

講 師：岡上真梨さん 作業療法士

持ち物：水分補給の飲料 汗拭きタオル

内 容：元気でいるための身体づくりや、脳トレを行う健康講座です。身近にあるものを使って適度に身体を動かします。



各種講座は村内にお住いの概ね60歳以上の方を対象とした健康な身体づくりや、仲間づくりを目的としています。ご参加お待ちしております。

申し込み用紙 FAX

再彩クラブ講座案内

春の野草観察会

春探しに
出かけよう！

講 師：三村俊英さん 元理科教師

参加費：200円

第1回 4月14日(水) 午後1：30～3:00

会場：えべやかたくりの里

内容：食べられる野草や薬草などについての座学と、かたくりの里周辺散策を行います。

第2回 4月28日(水) 午後1：30～3:00

会場：本郷集会所 現地集合現地解散

内容：本郷周辺散策（30～60分程度歩きます）
（本郷集会所→熊野神社周辺→本郷集会所）

持ち物：水分補給の飲料、動きやすい服装



ゆつくり運動

日 程：4月7・21日(水)

午後1：30～3：00

参加費：200円

講 師：羽多野美映さん 理学療法士

椅子に座ったままゆつくりと筋力トレーニングを行いますので、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。



◎高齢者ふれあい学習

日時：4月23日(金) 午後1：30～

- ・「開講式」
- ・春の史跡めぐり

「古川寺とかたくり群生地見学」

会場：古川寺 現地集合・現地解散となります

講師：古川寺住職

古川寺に古くから伝わる所蔵品など、本堂の見学会とともに、周辺に咲くかたくりや桜の花見を楽しみます。

日時：5月21日(金) 午後1：30～

副村長との懇談会

「朝日村の現状とこれからの村づくり」



希望講座名	氏 名	住 所	電 話
		朝日村	99-

4月「えべやかたくりの里」講座案内

	月	火	水	木	金
	5	6	7	8	9
午前		ミニデイサービス		ミニデイサービス	
午後			ゆっくり運動		
	12	13	14	15	16
午前		ミニデイサービス	新！健康運動講座	ミニデイサービス	あさひさんでい講座
午後			春の野草観察会①		
	19	20	21	22	23
午前		ミニデイサービス		ミニデイサービス	
午後			ゆっくり運動		高齢者ふれあい学習
	26	27	28	29	30
午前		ミニデイサービス	新！健康運動講座	休館日	あさひさんでい講座
午後	ぶらっとふらっとカフェ		春の野草観察会②		
	5月3日	5月4日	5月5日	5月6日	5月7日
午前	休館日	休館日	休館日	ミニデイサービス	男性限定体操講座
午後					

男性限定運動講座(通年開催)

= 10年先も元気に過ごすための身体づくり =

《毎月第1金曜日 午後1:30~3:00》

日 程：4/2・5/7・6/4・7/2・8/6・9/3

10/1・11/5・12/3・1/7・2/4・3/4

会 場：えべやかたくりの里 定員：20名程度

対象者：村内在住の概ね60歳以上の男性

講 師：征矢洋文さん

長野県ボディビルフィットネス連盟理事長

飯嶋泰俊さん ファインビルディング協会トレーナー

持ち物：マスク、汗拭きタオル、水分補給の飲料

セラバンド (会場で購入いただけます500円)

筋力が低下すると、姿勢の崩れや腰痛、ちょっとした段差でつまずいてしまう。

そんな症状が気になり始めた男性のための筋トレ講座です。日々の生活の中に無理なく取り入れながら体作りをしてみませんか。

カラオケルーム貸出しを始めました

※一人での利用に限り時間は60分以内となります。

※20円でマイクカバーを購入していただけます。

※時間 9:00~16:00 (土日祭日は休館です)

※必ず事前の予約をお願いします。



ご参加お待ちしております！！



【なんでも相談窓口】

ぶらっと(気軽に)ふらっと(いっしょに)カフェ
4月26日/5月24日(月) 午後1:00~3:00

※申し込み不要 お気軽にお立ち寄りください。

コロナ禍での生活の困りごと。仕事がない、食糧がない・・・

子育てや介護、生活全般の不安。ご近所でちょっと気になることなどお気軽にご相談ください。

プライバシーは厳守します。

電話での相談はいつでも受け付けています。

新型コロナウイルス感染症の影響による休業等で、一時的な生活資金にお悩みの皆さまへ

※一時的な生活資金の緊急貸付に

関するご案内(6月末まで延長)

新型コロナウイルス感染症の影響による休業等が原因で、一時的な生活資金にお悩みの世帯に向けた緊急小口資金・総合支援資金の特例貸付を実施しています。具体的な内容については、お問合せください。

朝日村社会福祉協議会 電話：99-2340 担当：北沢

※新型コロナウイルス感染症の状況により内容が変更になる場合もあります。

※講座への参加や貸館を希望される方は事前に予約をしてください。

えべやかたくりの里 電話99-2340 FAX99-2733(担当:清水・百瀬・北沢)