

5月「えべやかたくりの里」だより

※講座へ参加される方は、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。今後の感染状況によっては中止になる場合もあります。

男性限定運動講座

=10年先も元気に過ごすための身体づくり=

日程：5/7・6/4・7/2・8/6・9/3 毎月第1金曜日 午後1：30～3：00

会場：えべやかたくりの里 定員：20名程度

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）

筋力が低下し、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。



再彩クラブ講座案内

里山の野草観察会

里山の野草観察に出かけよう！

日時：5月26日(水) 午後1：30～3:00

講師：三村俊英さん 元理科教師

参加費：200円

会場：野俣沢林間キャンプ場周辺

集合：キャンプ場入口駐車場（現地集合現地解散）

内容：里のあぜ道とはまた違う里山で見ることのできる季節の山野草を楽しみながら、キャンプ場周辺を散策します。※雨天中止



ゆっくり運動

テーマ：硬くなっている筋肉をほぐそう！

日程：5月12・19日(水)

6月2・16日(水)

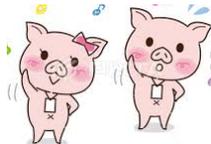
午後1：30～3：00

会場：えべやかたくりの里

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、ゆっくりと筋トレや運動を行いますので、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：5月21日(金) 午後1：30～

「小池貴浩副村長との懇談会」

～朝日村の現状とこれからの村づくり～

会場：朝日村マルチメディアセンター

日時：6月18日(金) 午後1：30～

・朝日美術館見学

「丸山孝志刺繍絵画展」

山形村在住の刺繍絵画を手掛ける

丸山さんの作品展です。当日は直

接本人のお話を聴きながら作品を鑑賞します。

会場：朝日美術館（現地集合現地解散）



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：5/12・26 6/9・23(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9：30～11：00

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や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簡単な体操をしていきます。



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

希望講座名	氏名	住所	電話
		朝日村	99-

5月「えべやかたくりの里」講座案内

	月	火	水	木	金
	3	4	5	6	7
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					
	10	11	12	13	14
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			ゆっくり運動		
	17	18	19	20	21
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
	24	25	26	27	28
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	ぶらっとふらっとカフェ		春の野草観察会②		
	31	6月1日	6月2日	6月3日	6月4日
午前		ミニデイサービス		ミニデイサービス	男性限定体操講座
午後			ゆっくり運動		

ご参加お待ちしております！！



あさひさんでい講座 (参加費200円材料費別途)

日程：5月14・28日 6月11・25日

時間：9：30～11：00 会場：えべやかたくりの里

対象者：村内にお住いの概ね60歳以上の方

利用料：200円/1回 材料費別途

・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



・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



・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

身近にあるタオル等を使って体を動かします。



ミニデイサービス

毎週 火・木曜日

午前9:30～午後1:30(祭日・年末年始休)

機能回復訓練や皆でお昼を食べ、様々な活動を行います。

送迎付きで安心。

ご利用を希望する方は、地域包括支援センター・社協へご相談下さい。

カラオケルームが利用できます

※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。



【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

5月24日・6月28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

※生活福祉資金貸付に関する

ご案内(受付期間を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・宮嶋・北沢)