

# 6月「えべや かたくりの里」だよ

※講座の参加においては、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 =

### 健康イス体操 《7月開講》

有酸素運動で体も頭もすっきり認知症予防！

日時：7月13・27日（水）

午前9：30～11：00

講師：西山知花さん 健康運動指導士

会場：朝日村中央公民館

参加費：200円

持ち物：水分補給の水 タオル

内容：椅子に座り音楽に合わせてリズムよくストレッチから有酸素運動、筋トレまでの全身体操を行います。身体にたまった老廃物を流し、全身の活性化を目指しましょう！



## 再彩クラブ講座案内

～ぼっきりぼっきり散歩道～

### 五感で感じて森林浴を楽しもう

日時：6月15日（水）

午前9：30～11：00

会場：野俣沢キャンプ場駐車場周辺

講師：佐々木辰弘さん（樹木医）

参加費：200円

内容：新緑のまぶしさや、川のせせらぎの音を感じながら、野俣沢キャンプ場周辺の散策や、野俣沢から

中俣沢へ通じる山の中の遊歩道を散策します。歩きやすい服装や靴でご参加ください。



### ゆっくり運動

テーマ：心肺機能を刺激して

冷え性改善、認知症予防！

日程：6月1・22日・7月6・20（水）

時間：午後1：30～3：00

会場：中央公民館講堂

参加費：200円

講師：羽多野美映さん 理学療法士

内容：呼吸器系を刺激する運動を行います。酸素を体に取り込むことで、血流がよくなり、冷え性や認知症やうつ予防など、様々な変化が期待できます。



## 高齢者ふれあい学習

### 美術館展覧会

#### カミジョウミカ展 2021+1

日時：6月17日（金）

午後1：30～2：30

講師：丸山まゆみさん 美術館学芸員

会場：朝日美術館 現地集合現地解散

内容：明るいい色使いの作品から、繊細な画風の物まで、沢山の作品が並びます。見どころ満載！

ポップでユニークなミカワールドをお楽しみください。



## 和洋のお惣菜づくり

～旬の食材を使って～

日時：6/3・7/1・8/5（9：30～11：00）

会場：中央公民館 調理室

講師：朝日村食生活改善推進員

参加費：200円 材料費：300円

持ち物：エプロン・マスク・三角巾

持ち帰り用のタッパー



### メニュー

6/3・アジのパン粉焼・青菜のベーコン炒め

・しらたきの明太子和え

7/1・豚マヨみそ炒め セロリとチーズのサラダ

・セタそうめん

※8月はトマトを使った料理を予定しています



## あさひさんでい講座

### やわやわ体操（通年）

テーマ：足の不調改善（膝の痛み・だるい・つる）

日時：6月8・22日 9：30～11：00

会場：中央公民館講堂

講師：永井肇さん 健康運動指導士 整体師

参加費：200円/1回

持ち物：水分補給の飲料 タオル

内容：慢性的な膝の痛みや、足のだるさ、つるなどの症状の改善を目的としたマッサージや、ストレッチ、きつくない筋トレを行います。足の不調が気になる方、ご参加お待ちしております。



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

希望講座名	氏名	住所	電話
		朝日村	99-

# 6月「えべやかたくりの里」講座案内



## 新型コロナウイルス感染症対策に伴う施設利用のお知らせ

新型コロナウイルス感染症の対策を行いながら、**施設利用（貸館・貸し部屋）、各種講座を再開**しています。今後の感染症の状況により、貸館の休止・講座の延期等となることもありますことをご承知おき下さい。

	月	火	水	木	金
			1	2	3
午前				ミニデイサービス	和洋のお惣菜づくり
午後			再彩クラブ ゆっくり運動		
	6	7	8	9	10
午前	理事会	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					
	13	14	15	16	17
午前		ミニデイサービス		ミニデイサービス	
午後			再彩クラブ キャンプ場周辺散策		高齢者ふれあい学習
	20	21	22	23	24
午前	評議員会	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			再彩クラブ ゆっくり運動		
	27	28	29	30	7月1日
午前		ミニデイサービス		ミニデイサービス	和洋のお惣菜づくり
午後	ぶらっとふらっとカフェ				
	7月4日	7月5日	7月6日	7月7日	7月8日
午前		ミニデイサービス		ミニデイサービス	あさひさんでい講座
午後			再彩クラブ ゆっくり運動		



### 新！健康運動講座 ～セラバンド使って体を整えよう～「シャキッ！とすっきり体操」

日程：6月 8・22日（水）時間：9：30～11：00

会場：中央公民館講堂 講師：清水美幸さんカイロプラクター健康管理指導士

参加費：200円/1回 持ち物：マスク タオル 水分補給の飲料 セラバンド



## 《7月の予定》

### ・高齢者ふれあい学習

「コロナ禍における  
心と体の健康づくり」

講師：朝日村保健師

朝日村管理栄養士

日時：7月15日（金）

午後1：30～2：30

会場：中央公民館講堂

参加費：無料



### ・再彩クラブ

ニュースポーツ体験

「モルック」

講師：長野県体育センター指導員

日時：7月29日（金）

午前9：30～11：00

会場：ゲートボール場

参加費：200円



### えべやギャラリー展示作品募集！

～えべや施設に

作品を展示しませんか～

展示期間：1～2カ月程度

募集作品：壁にかけられる事のできる作品

絵・写真・書道・俳句・絵手紙・パズル  
など、サークル活動や個人の趣味活動など、施設に飾っていただける作品を募集  
しています。

皆さんの作品をお待ちしています。  
事務局までご連絡下さい。

### ミニデイサービス 毎週 火・木曜日

午前9：30～午後1：30（祝日・年末年始休）

機能回復訓練や皆でお昼を食べるなど、様々な活動を行います。送迎も付いて安心。利用を希望する方は、地域包括支援センター又は社協へご相談ください。

### 【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**

6月27日（月）・7月25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。

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