



# 7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。なお感染の状況によって中止になる場合もあります。

## 災害ボランティア講座

＝茅野市宮川へ日帰り視察研修＝

日時：7月26日（火）

定員：20名

申込メ切：7/14（定員になり次第メ切となります）

参加費：無料 昼食代実費

行程：8:30 かたくりの里集合

10:00 茅野市社協・災害現地視察

12:00 昼食・諏訪周辺見学

16:00 かたくりの里到着

令和3年9月の茅野市土石流災害における災害ボランティア活動について、被災地にて話を聞きます。



「災害に対する備えの意識」を学びませんか。

## 再彩クラブ講座案内

＝ニュースポーツを体験してみよう！＝

### 「モルック」

日時：7月29日（金）

午前9:30～11:00

会場：朝日村ゲートボール場

講師：長野県体育センター職員

参加費：200円

内容：モルックは、フィンランドの伝統的なゲームを元に開発されたニュースポーツです。短い木の棒を下手投げで投げ木製のピンを倒して点数を競い合います。とても簡単なルールで老若男女問わず楽しめます。



### ゆっくり運動

7月：心肺機能を刺激して

冷え性改善、認知症予防！

日程：7月6・20日・8月3・17（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。

＝新！健康運動講座＝

健康イス体操 《7月開講》

テーマ：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 講堂

参加費：200円

持ち物：水分補給の水 タオル セラバンド **運動靴**  
（※セラバンドは会場で購入できます 600円）

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！



### 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」

日時：7月15日（金）

午後1:30～2:30

参加費：無料

講師：朝日村保健師・朝日村管理栄養士

会場：マルチメディアセンター

内容：「マスクの着用」「人との距離」「アクリル板越しの会話」など、まだまだ続きそうです。もう「慣れた」「疲れた」と感じ方は人それぞれです。心と体を健康に保つための秘訣をお伝えします。



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

希望講座名	氏名	住所	電話
		朝日村	99-

# 7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）、各種講座を開催**しています。今後の感染症の状況により、貸館の休止や講座を延期することもありますのでご承知おき下さい。

	月	火	水	木	金
	4	5	6	7	8
午前				ミニデイサービス	あさひさんでい講座 やわやわ体操
午後			再彩クラブ ゆっくり運動		
	11	12	13	14	15
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	
午後					高齢者ふれあい学習
	18	19	20	21	22
午前	休館日	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 やわやわ体操
午後			再彩クラブ ゆっくり運動		
	25	26	27	28	29
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	再彩クラブ モルック
午後	ぶらっとふらっとカフェ	(終日) 災害ボランティア茅野視察			
	8月1日	8月2日	8月3日	8月4日	8月5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			再彩クラブ ゆっくり運動		
	8月8日	8月9日	8月10日	8月11日	8月12日
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 やわやわ体操
午後					

## あさひさんでい講座

### やわやわ体操 (会場変更あり)

テーマ:足の不調改善(膝の痛み・だるい・つる)

日程:7月8.22日 中央公民館講堂

8月12日 えべやかたくりの里

8月26日 マルチメディアセンター

時間:9:30~11:00

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。



## 和洋のお惣菜づくり

~旬の食材を使って~



日時:8/5・9/2・10/7 (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

8/5・トマト入り肉豆腐・切干大根のゴマサラダ

9/2・塩サバの減塩香味焼・かぼちゃのマッシュ他



## 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

7月25日・8月29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)