



「えべや かたくりの里」だより



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。

みんなで行ってみよう日帰りバス研修

= 長野市長沼視察研修 = 参加者募集

令和元年19号台風による千曲川堤防決壊で、甚大な被害を受けた長野市長沼地区の今の姿と地元の方の声を伺い、日頃から隣近所とどのような関係作りをしておくべきかを一緒に考えます。



日時：7月24日(月)

定員：20名(申込締切7/14)

※現地を歩くため、運動靴でご参加ください

参加費：無料 昼食代実費

行程：7:50 かたくりの里集合⇒出発 8:00

⇒長野市妙笑寺・現地視察⇒昼食・周辺見学
16:30 かたくりの里到着

= 新！健康運動講座 = 《7月開講》

脳と神経をダブルで刺激！

～五感を使って適度な運動でフレイル予防～

日時：7月12・26日(水)

8月9・23日・9月13・27日(水)

午前9:30～11:00

※7/26午後13:30～15:00開催

講師：西山知花さん 健康運動指導士

会場：えべやかたくりの里

参加費：200円

持ち物：水分補給の水 タオル 運動靴

内容：脳と神経のダブルアプローチにより、体や関節を効率よく動かします。

～みんなが笑顔になれるニコニコの日～

小学生とレクレーション交流会

わくわく館の子供たちと一緒に遊びませんか。
昼食には、美味しいカレーを食べます。

日時：7月26日(水)

午前10:15～13:00

会場：中央公民館

トレーニングセンター



講師：中信レクレーション協会の皆さん

昼食代：300円

持ち物：運動靴 水分補給の飲料 汗拭きタオル

運動のできる服装でお越しください

内容：

10:15～ 10グループに分かれてゲームを行います。
準備体操 自己紹介 お手玉投げ 運動レク 小学生元気いっぱいレレー など
朝日村で活躍している中信レクレーション協会の皆さんを中心に楽しいゲームで交流します。

12:00～ 昼食 馳走よしひら特製カレー
大人は公民館講堂で食子ども達はわくわく館で昼食をとります。



13:00 終了

参加申込締切 7月10日(月)

心身の老いや衰えを感じたらフレイルかも？



健康 → プレフレイル → フレイル → 要介護



再彩クラブ講座案内

ゆっくり運動

7月：閉じている汗腺を開いて、しっかり汗を出し
熱中症になりにくい体づくりをしよう！

日程：7月5日※19日・8月2・30(水)

時間：午後1:30～3:00

※7月19日午後1:00～2:30に時間変更

会場：えべやかたくりの里

講師：羽多野美映さん 理学療法士

参加費：200円 持ち物：水分補給の飲料・タオル

内容：代謝が悪くなると閉じてしまう汗腺を運動で開き、体温調節をしやすい熱中症にならないための体づくりを行います。

※毎回バランス測定を行います

「基本のかご作り」初心者講座

クラフトテープの編みかご作り

日時：7月14日・7月28日(金)

午後1:30～3:00

会場：えべやかたくりの里

講師：柳沢ゆみ子さん

参加費：200円/1回 材料費500円(初回に集金)

持ち物：メジャー・えんぴつ・はさみ・エコバック



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

	月	火	水	木	金
	3	4	5	6	7
午前		ミニデイサービス		ミニデイサービス	一人暮らし高齢者 ふれあいの集い
午後			再彩クラブ ゆつくり運動		
	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 やわやわ体操
午後					再彩クラブ 編みかご作り
	17	18	19	20	21
午前	休館日	ミニデイサービス		ミニデイサービス	高齢者ふれあい学習 社会見学
午後			再彩クラブ ゆつくり運動		
	24	25	26	27	28
午前	長野市長沼視察研修	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			新！健康運動講座		再彩クラブ 編みかご作り
	31	8月1日	8月2日	8月3日	8月4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 やわやわ体操
午後	ぷらっとふらっとカフェ		再彩クラブ ゆつくり運動		

7月より子ども食堂

「第1回 朝日村カレー大作戦」始まるよ！

子供からお年寄りまで、カレーライスを受け取ることができます。当日は、フードドライブで寄せられた食品の配布や、NPOネットワーク信州による災害食育体験コーナーも開催されます。

日時：7月15日 11:30～ なくなり次第終了

場所：古見集落センター

作り手代表：コミコミみんなの食堂 二茅富子さん

料金：子供無料 大人300円

持ち帰ってみんなで食べ

てもゲー！食事スペースで地域の

みんなとワイワイ食べてもいいね！



「社会福祉大会・福祉講演会 自分らしく生き 共に支え合う地域」

～ロックなハートで未来へ向けてのメッセージ～

日時：8月27日（日）

午前10:00～12:15

会場：中央公民館講堂

講師：川崎昭仁さん

長野県社協職員 ギタリスト

内容：東京パラリンピック開会式で、

デコトラに乗って全世界に向けギター演奏を行った

川崎さんを迎え、日々の暮らしや音楽活動の中で

感じる率直な気持ちを講演いただきます。

ギターの演奏もお楽しみに！

※8月の高齢者ふれあい学習を兼ねます。



【あさひさんでい講座】

やわやわ体操 「肩・首の不調改善！」

日時：7月14・28日（金）

8月4・25日（金）

午前9:30～11:00

会場：えべやかたくりの里

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：首や肩のコリや不調を改善し猫背や頭痛の軽減
を目指し体をほぐしながら楽しく運動します。



【高齢者ふれあい学習】

大町市 サントリー天然水

「北アルプス信濃の森工場見学」

日時：7月21日（金）

集合：中央公民館

集合9:10 出発9:15

出発⇒工場見学⇒昼食⇒午後3:40 到着予定

※この講座は、定員に達しました



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