



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。

**= 新！健康運動講座 =**

《7～9月開講・全6回》

**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・8月9.23日（水）  
9月13.27日（水）

午前9：30～11：00

※7月26日のみ午後1：30～3：00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：セラバンド 水分補給の飲料 タオル

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。頭の先から指の先まで五感を使って楽しく運動をしてみませんか。



**姿勢若返り体操**

日時：6月14・28日（水）

午前9：30～11：00

講師：清水美幸さん

カイロプラクター・健康管理指導士

会場：えべやかたくりの里 参加費：200円

持ち物：水分補給の飲料 セラバンド タオル



～みんなが笑顔になれるニコニコの日～

**小学生とレクリエーション交流会**

夏休み、地域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10：30～13：00

会場：中央公民館 トレーニングセンター

講師：中信レクリエーション協会の皆さん

参加費：無料 昼食代：300円

持ち物：運動靴、水分補給の飲料

運動のできる服装でお越しください



日程

10:30～ わくわく館の子供たちと

レクリエーション交流

12:00～ 昼食

昼食は、馳走よしひらの

特製カレーを大人は公民館講堂で食べます

13:00 解散

申込締切 7月10日（月）



**再彩クラフ講座案内**

クラフトテープの編みかご作り（全3回）

**「基本のかご作り」初心者講座**

日時：6月30日（金）

7月14日・7月28日（金）

午後1：30～3：00

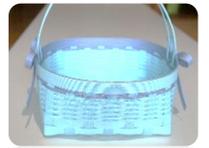
会場：えべやかたくりの里

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

内容：クラフトテープの編みかご基礎講座です。テープの切り方から編み方、仕上げまでを行います。



～ぽっきりぽっきり散歩道～

**五感で感じて森林浴を楽しもう**

日時：6月7日（水）

午前9：30～11：00

会場：野俣沢キャンプ場入口の駐車場へ集合

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林道を散策をします。歩きやすい服装や靴でご参加ください。

※雨天中止



**ゆっくり運動**

**テーマ：バランス機能強化で転倒予防**

日程：6月5日（月）・6月21日（水）

7月5・19（水）

時間：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

内容：体幹の機能強化をすることで、日々の動作が安定し、転倒しにくい体づくりを目指します。

※毎回バランス測定を行います。



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

	月	火	水	木	金
	5	6	7	8	9
午前		ミニデイサービス	再彩クラブ ぼっきりぼっきり散歩道	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				
	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	
午後					高齢者ふれあい学習
	19	20	21	22	23
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 ゆっくり運動		
	26	27	28	29	30
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					再彩クラブ 編みかご作り
	7月3日	7月4日	7月5日	7月6日	7月7日
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 ゆっくり運動		再彩クラブ ゆっくり運動		

## 【高齢者ふれあい学習】

日時：6月16日（金）午後1：30～2：30

「七福神」～幸せを呼ぶ神様たち～

会場：中央公民館講堂

講師：山崎洋文さん

筑北村刈谷沢神明宮宮司

筑北村図書館の館長であり、地元のお宮の宮司でもある山崎さんから七福神について、その由来や経歴を紐解きながら解説していただきます。



日時：7月21日（金）

午前8：30～3：00

大町市 サントリー天然水

「北アルプス信濃の森工場」

集合：中央公民館駐車場

定員：30名 定員残りわずかです。

昼食代実費 1,000～2,000円程度

雄大なアルプスの眺望の美しさと豊かな自然に囲まれた工場で、自然の恵みを生かした商品が生まれる製造過程をガイドと一緒に見学します。

【なんでも相談窓口】無料

ぷらっと(気軽に)ふらっと(いっしょに)カフェ

6月19日・7月31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。



## 【あさひさんでい講座】

やわやわ体操

「足まわりを整えて

元気な一歩を踏み出そう！」

日時：6月9・23日（金）

7月14・28（金）

午前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：足全体を軽く、動かしたくなる足づくりやセルフケアを行います。



## 《ミニデイサービス》

毎週 火・木曜日 送迎付きで安心！

午前9：30～午後1：30（祝日休）

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。