



「えべや かたくりの里」だより

この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た朝日村介護予防事業です

新！健康運動講座

4月開講



「健康ピクス」

シニアのためのエアロピクス有酸素運動で脂肪燃焼！

日程：4月10.24日 5月8.22日(水)
6月12.26日(水) 全6回

時間：午前9：30～11：30

会場：えべやかたくりの里

参加費：250円

講師：田中理恵さん

健康運動実践指導士

のびのびと体を動かして、心も体もリフレッシュ！



しあわせ太極拳

日程：3月13・27日

時間：午前9：30～11：00

会場：えべやかたくりの里

講師：筒井詔子さん（日本健康太極拳協会指導員）
朝日太極拳クラブの皆さん

参加費：250円

静かな動きと深い呼吸で心と体を整える太極拳を体験してみませんか。



高齢者ふれあい学習

春に向けて動きやすい体をつくろう

閉講式 皆勤・精勤者表彰

日時：3月15日(金)

午後1：30～3：00

会場：えべやかたくりの里

講師：小林美穂さん

介護予防運動指導員

座ったままでもできる運動で、体をほぐして元気に活動する春を迎えましょう！

※講座終了後、令和5年度閉講式に合せ皆勤、精勤者の表彰を行います。



再彩クラブ講座案内

ゆっくり運動

転倒予防！つまずきにくい体づくり

日程：3月4・25日(月)

時間：午後1：30～3：00

会場：えべやかたくりの里

参加費：250円

講師：羽多野美映さん

理学療法士

楽しい運動遊びを取り入れながら、歩く時に使う筋肉や体幹に刺激を入れ、体を機能的に使えるよう動作や運動を行います。



男性限定 健康体操講座

全身体操と健康にまつわる豆知識で健康長寿を

目指しましょう！この講座は4月以降も続きます

日程：3月15日(金)

4月5.19日(金)

時間：午前9：30～11：00

テーマ セルフケアで体を整えよう！

講師：永井肇さん 整体師

参加費：250円 会場：えべやかたくりの里

持ち物：セラバンド（貸与有）

水分補給の飲料・タオル

疲れが溜まっていたり、体のどこかが痛くなったりにしていませんか。簡単な運動でそれらを改善して動きやすい身体を目指していきます。



あさひさんでい講座

やわやわ体操

猫背を改善し10歳若見え姿を目指そう！

日程：3月8.22日(金)

4月12.26日(金)

※4月以降も続きます

時間：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：250円/1回

持ち物：水分補給の飲料 タオル



申し込み用紙 FAX

希望講座名	氏名	住所	電話
		朝日村	99-

3月「えべやかたくりの里」講座案内

	月	火	水	木	金
	4	5	6	7	8
午前		ミニデイサービス			あさひさんて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		男性限定健康講座
午後					高齢者ふれあい学習
	18	19	20	21	22
午前		ミニデイサービス	休館日		あさひさんてい講座やわやわ体操
午後					
	25	26	27	28	29
午前		ミニデイサービス	新！健康運動講座		
午後	再彩クラブゆっくり運動				
	4月1日	4月2日	4月3日	4月4日	4月5日
午前		ミニデイサービス			男性限定健康講座
午後					

――4月の予定――

高齢者ふれあい学習

「朝日村の歴史探訪」

日時：4月17日（水）午後1：30～3：00

※この講座は4月から毎月第3水曜日に開催します

講師：上條孝也さん 会場：えべやかたくりの里

朝日村史談会会長・朝日村文化財保護委員長

男性限定運動講座

「全身体操と健康にまつわる豆知識で健康長寿を目指しましょう！」

※この講座は4月から毎月第1・3金曜日に開催します

日程：4月5、19日（金）時間：午前9：30～11：00

講師：永井肇さん 整体師

参加費：250円 会場：えべやかたくりの里

【フードドライブ食糧支援事業】

生活や家計が厳しく、食糧にお困りの方へ、お米や缶詰、レトルト食品等の食品をお配りしています。

必要な方は、ご相談ください。

相談窓口：朝日村社会福祉協議会

電話99-2340 FAX99-2733



メール 受付 QRコード ⇒

asahi-syakyo4@go.tvm.ne.jp



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

子どもの居場所づくり事業 子ども食堂

《朝日村カレー大作戦日程》

子どもからお年寄りまで、カレーライスを受け取ることができます。食品の提供もあります。

第10回 日付：3月16日（土）

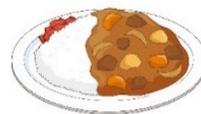
場所：小野沢公民館

つくり手：上石商店

配布開始 11:30（なくなり次第終了）

料 金：子ども無料

大人300円



えべやギャラリー展示作品紹介！

～えべや施設に作品を展示しませんか～

展示期間：2～3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、サークル活動や趣味活動など、施設に飾っていただけの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。まずは事務局までご連絡下さい。

