



「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

あさひさんでい講座 4月～6月 参加者募集!!

対象者：村内にお住まいの概ね60歳以上の方 利用料：250円/1回 材料費別途

4月12・26日 5月10・24日 6月14・28日 講座開催時間 9:30～11:00

★やわやわ体操

講師：永井肇さん

テーマ：フレイル予防

シニアに必要な体づくりや生活のポイントを楽しく学びます
持ち物：水分補給の飲料、運動靴、汗拭きタオル

★和風チュニックをつくろう 着物リメイク講座(5月～)

講師：筒井詔子さん

※5月からの開催となります

お家に眠っている着物をほどいて、普段使いの洋服へリメイクしてみませんか。持ち物：リメイクする着物、裁縫道具



高齢者ふれあい学習

※4月より毎月第3水曜日に開催します

「朝日村の歴史探訪」

日時：4月17日(水) 午後1:30～3:00

会場：えべやかたくりの里

講師：上條孝也さん



朝日村史談会会長・朝日村文化財保護委員長
江戸時代の終わり、水路開拓に取り組んだ塩原伊予之巫の活躍など村の歴史や文化にふれる講座です。

「あなたの知らない長野の方言」

日時：5月15日(水)

午後1:30～3:00

会場：えべやかたくりの里

講師：大橋敦夫教授 上田女子短期大学総合文化学科学科長
普段何気なく使っている言葉のなかにも、方言があったりします。方言のおもしろさや温かみにせまります。



4月開講 New 再彩倶楽部

㊟んたい活動 なかまづくり ㊟みこむ力を維持!

をテーマに信濃の国でフレイル予防!

日程：4月25日(木) スタート!

時間：午後1:30～3:00

会場：えべやかたくりの里

参加費：250円

毎月3回の講座の中で、運動・栄養・口腔・外出などフレイル予防のための運動や健康知識を学びます。



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!

日程：4月5・19日・5月17・31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 健康運動指導士 整体師

塩原 静さん 健康運動指導士 ピラティスインストラクター

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



新! 健康運動講座

60歳から始めるシニアのためのフレイル予防

「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

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!



あさひ DE ですこ

日程：7月10・24日・8月7・28日
9月11・25日・10月2日(水)

時間：午前9:30～11:00

会場：えべやかたくりの里

講師：ちびゆりさん プロダンサー

長野県ストリートダンス普及協会代表理事

参加費：250円

NHKでおなじみ、プロダンサーのちびゆりさんと一緒にディスコミュージックに合わせてステップを踏みながら、楽しく体を動かします。



申し込み用紙 FAX

希望講座名	氏名	住所	電話
		朝日村	99-

4月「えべやかたくりの里」講座案内

	月	火	水	木	金
	1	2	3	4	5
午前		ミニデイサービス			男性限定健康講座
午後					
	8	9	10	11	12
午前		ミニデイサービス	新！健康運動講座		あさひさんでい講座
午後					
	15	16	17	18	19
午前		ミニデイサービス			男性限定健康講座
午後			高齢者ふれあい学習		
	22	23	24	25	26
午前		ミニデイサービス	新！健康運動講座		あさひさんでい講座
午後				再彩倶楽部	
	29	30	5月1日	5月2日	5月3日
午前	休館日	ミニデイサービス			休館日
午後				再彩倶楽部	

朝日村教育委員会主催 R6 子ども食堂

朝日村カレー大作戦 「みんなの食堂プロジェクト」

つくい手さん(飲食店・団体)を募集します

この事業は「思いを一つに子どもと地域が笑顔になるために」を合言葉に朝日村の飲食店・団体の皆様のご協力のもと、食を通じ「子ども・保護者・地域」のつながいを深め、みんなで子育てを応援し、子どもを見守る地域づくりと「子どもの居場所づくり」を目的としています。



つくい手さんの参加要件は下記の飲食店、団体とします。

- ①本事業の趣旨に沿い公正中立かつ効率的に実施できること。
- ②朝日村に在住しており村内で実施できること。
- ③営利、政治、宗教等を目的としないこと。
- ④その他村長が適当と認める者

詳細についてはお問い合わせください。

申請受付後、代表者の方と日程調整をさせていただきます。

令和6年度も全10回の開催を予定していきます。

申請用紙あります。先ずはお電話でお問合せください。

社会福祉協議会 99-2340 担当：百瀬

申請締切：4月26日（金）

