



「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する朝日村介護予防事業です

高齢者ふれあい学習

日時：5月15日(水) 午後1:30~3:00

「あなたの知らない長野の方言」

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ある方言やおもしろさにせまります。



日時：6月19日(水) 雨天決行

「社会見学 上高地散策」

新緑の上高地散策。大正池から河童橋まで約4キロ1.5時間程度散策します。

参加費：実費等後日案内

申込は5月7日から受付開始。

先着順・定員になり次第締め切り(定員24人)



公共交通利用援助事業

大人のはじめてのおでかけ

eスポーツ体験と施設見学 in 塩尻

最新のデジタルゲームを体験しよう!

日程：6月5日(水)

時間：午前8:00~14:00

行先：塩尻市地域DXセンターcore 塩尻

交通費：490円

定員：6名

路線：くるりん号→洗馬線→JR
→朝日広丘線→朝日村

(参加者には後日詳細をお伝えします)

対象者：村内にお住いの概ね65歳以上のかた、バス、駅の段差を乗り越えられる方。15分程度休まずに歩ける方。



再彩倶楽部～フレイル予防教室～

㊟んたい活動 ㊟な かまづり ㊟のみこむ力を維持!

この講座は、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深め健康な体づくりを目的とした講座です

日程：5月2日「さよならほうれい線」講師：清水君枝さん

・表情筋ストレッチで顔まわりをリフトアップ!眉毛メイクもご教授いただきます。

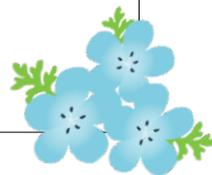
5月9・23日「軽運動や運動遊び」講師：清水さくらさん・羽多野美映さん

・フレイルってなに?をテーマに全身運動やセルフマッサージを行います。

時間：午後1:30~3:00 会場：えべやかたくりの里 参加費：250円

持ち物：運動靴 水分補給の飲料 汗拭きタオル (5/2は必要ありません)

会場：えべやかたくりの里



新!健康運動講座

60歳から始めるシニアのための体力作り

「健康ビクス」

シニアのためのエアロビクス有酸素運動で脂肪燃焼!

日程：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

持ち物：運動靴 水分補給の飲料・タオル



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

持ち物：運動靴 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-

5月「えべやかたくりの里」講座案内

	月	火	水	木	金
	6	7	8	9	10
午前	休館日	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 フレイル予防教室	
	13	14	15	16	17
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		
	20	21	22	23	24
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 フレイル予防教室	
	27	28	29	30	31
午前		ミニデイサービス			男性限定健康講座
午後					
	6月3日	6月4日	6月5日	6月6日	6月7日
午前		ミニデイサービス	はじめてのお出かけ (塩尻市)		男性限定健康講座
午後					

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：5月17・31日 / 6月7・21（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



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る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。



あさひさんでい講座 この講座は「**で**かける・**で**あう・**で**きる」を合言葉に複数の講座を同時に開催しています。

えべやに集い、繋がりに一緒に活動しませんか。

日程：5月10・24日 6月14・28日

7月12・26日

時間：9：30～11：00

会場 えべやかたくりの里

利用料 250円/1回

★やわやわ体操

テーマ：フレイル予防

講師：永井肇さん 整体師、健康運動指導士

持ち物：運動靴・水分補給の飲料・タオル



★和風チュニックをつくろう

講師：筒井詔子さん

持ち物：リメイクする着物

裁縫道具

