



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：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。

昼食は散策後、河童橋周辺で各自取ります。雨天決行、天気によっては早めに帰村します。

ガイド：高橋鉄則さん

参加費：150円

持ち物：昼食、水分補給の飲料

雨具、防寒着等

歩きやすい靴や服装でご参加下さい



残り2名空きあります。

申込締切6月7日

○日時：7月17日（水）午後1:30~3:00

「朝日美術館鑑賞」

再彩倶楽部～フレイル予防教室～

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

6月13・27日（木）午後1:30~3:00

「軽運動や運動遊び」

講師：清水さくらさん・羽多野美映さん

時間：午後1:30~3:00

会場：えべやかたくりの里

持ち物：運動靴 水分補給の飲料 汗拭きタオル

参加費：250円

6月20日（木）午後1:30~2:30

美術館見学・収蔵作品展「描くよろこび平和へのメッセージ」

・朝日美術館に収蔵されている広島で被爆を受けた作家が描いた作品や、戦時中集団強制学童疎開することとなった作家が娘とのやり取りを行った書簡などを見学します。

会場：現地集合現地解散

参加費：200円

7月4日（木）午後1:30~3:00

絵手紙 季節の植物を描こう！

講師：一村しほ子さん

会場：えべやかたくりの里

参加費：300円（材料費込み）



あさひさんでい講座

「でかける・であう・できる」を合言葉にふたつの講座を同時に開催しています。えべやに集い一緒に活動しませんか。

○やわやわ体操

日程：6月14・28日/7月12・26（金）

時間：午前9:30~11:00

会場：えべやかたくりの里

参加費：250円/1回

講師：永井肇さん 整体師、健康運動指導士



○和風チュニックをつくろう

日程：6月14・28日/7月12・26（金）

時間：午前9:30~11:00

会場：えべやかたくりの里

参加費：250円/1回

講師：筒井詔子さん

持ち物：リメイクする着物 裁縫道具



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：6月12.26日（水）

時間：午前9:30~11:00

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-

6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	はじめてのお出かけ (塩尻市)		男性限定健康講座
午後					
	10	11	12	13	14
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(清水) フレイル予防教室	
	17	18	19	20	21
午前	ボラ連視察研修旅行	ミニデイサービス	高齢者ふれあい学習 (上高地散策)		男性限定健康講座
午後				再彩倶楽部(美術館) フレイル予防教室	
	24	25	26	27	28
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(羽多野) フレイル予防教室	
	7月1日	7月2日	7月3日	7月4日	7月5日
午前		ミニデイサービス			男性限定健康講座
午後				再彩倶楽部(絵手紙) フレイル予防教室	

令和6年度子ども食堂

朝日村カレー大作戦「みんなの食堂プロジェクト」



食材の寄付を募集しています

募集する
食材

- ・ジャガイモ
- ・ニンジン
- ・玉ねぎ
- ・お米(精米・もみ)

カレーの材料を募集しています。

ご寄付を頂ける方は、朝日村社協 担当百瀬までご連絡下さい。

地域の皆さまのご協力をお願いいたします。(電話 99-2340)



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：6月7.21 / 7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 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



発行

朝日村社会福祉協議会

朝日村古見773

えべやかたくりの里内

電話 99-2340

FAX 99-2733

担当 北沢・田島