



「えべや かたくりの里」だより

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 =

「あさひ de ですこ」

日程：9月11・25日（水）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

参加費：250円

持ち物：水分補給の水 タオル 運動靴



「からだリセットヨガ」10月開講 全6回

基本のポーズで緩んだ体をシェイプアップ！

秋から冬の時期に出やすい体の不調を内面から整えます。

日時：10月9・23日/11月13・27日 全水曜日

12月11・25日 午前9：30～11：00

会場：えべやかたくりの里

講師：宮沢香凛さん ヨガインストラクター

持ち物：大判のバスタオル 水分補給の飲料



※ マット上での運動です股関節痛やひざ痛のある方は、無理のない範囲でご参加下さい。

あさひ de ですこ



Let'sダンス パーティー！

日程：10月2日（水）

午後2：00～3：30

ミュージックスタート！プロダンサーのちびゆりさんと一緒に1970年代のダンスミュージックを楽しみながら陽気にダンスでフレイル予防！

カッコよく、おしゃれをしてダンスパーティーを楽しもう！

初めての方も大歓迎！ご参加お待ちしております。

講師：ちびゆりさん プロダンサー

会場：えべやかたくりの里

参加費：500円

申込締切：9月27日（金）



あさひさんでい講座

やわやわ体操 「膝痛腰痛予防」

日程：9月13・27日（金）
午前9：30～11：00

会場：えべやかたくりの里 参加費：250円

講師：永井肇さん 整体師、健康運動指導士

持ち物：水分補給の飲料



さよならほうれい線(全4回)

表情筋ストレッチでハリ&ツヤ肌へ
日程：9月13・27日（金）

10月11・25日 午前9：30～11：00

会場：えべやかたくりの里 参加費：250円

講師：清水君枝さん ヴェーネレ信州安曇野地区代表講師

持ち物：普段お使いのメイク道具



高齢者ふれあい学習 参加費無料

「脳と神経を刺激して夏バテ予防」

日程：9月4日（水）午後1：30～3：00

会場：えべやかたくりの里

講師：西山知花さん 健康運動指導士

持ち物：タオル・水分補給の飲料

日本銀行ってなにしているところ？

日程：10月16日（水）午後1：30～3：00

会場：えべやかたくりの里

講師：日本銀行松本支店職員

日銀って・・・。なんだか偉くて遠い存在に感じますが、どんな事をしているのでしょうか。お金について、楽しく解説してもらいます。

一億円の重さ体験もあります。



再彩倶楽部 内容・日程・会場・参加費

【健康運動体操】

9月12・19日/10月3・10日 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 清水さくらさん

【松本市立博物館へバスハイク】

9月5日 午後1：15～4：30

参加費：700円（施設見学料込み）

集合：中央公民館 午後1：15 集合出発



申し込み用紙 FAX

ボランティア連絡協議会主催朝日村ボランティアのつどい

《ポッチャ交流会》

日時：9月18日（水）9：30～12：00

会場：中央公民館トレーニングセンター

参加費：無料（要申込 締切り9月11日）

持ち物：汗拭きタオル、運動靴 参加賞あり
参加申込お待ちしております。

※どなたでもご参加いただけます。



ボランティアのつどい 又は講座名	氏名	住所	電話
		朝日村	99-

9月「えべやかたくりの里」講座案内



	月	火	水	木	金
	2	3	4	5	6
午前		ミニデイサービス			男性限定運動講座
午後			高齢者ふれあい学習	再彩倶楽部	
	9	10	11	12	13
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	
	16	17	18	19	20
午前	休館日	ミニデイサービス	ポッチャ交流会 中央公民館アリーナ		男性限定運動講座
午後				再彩倶楽部	
	23	24	25	26	27
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					
	30	10月1日	10月2日	10月3日	10月4日
午前		ミニデイサービス	新！健康運動講座 あさひdeデスク		男性限定運動講座
午後				再彩倶楽部	

傾聴ボランティア講座 「傾聴の基本」

～円滑なコミュニケーションのポイント～

日程：10月31日（木）

時間：午後1：30～3：30

会場：えべやかたくりの里

参加費：無料

講師：弓削淑子さん

対象者：村内にお住いの方



長野県傾聴ボランティア連絡協議会研修部講師

傾聴の基本を学び、日々の生活や活動に活かしてみませんか。聴き上手、話し上手のテクニックを学ぼう。

男性限定運動講座

「腰痛膝痛予防」

日程：9月6・20日（金）

10月4・18日（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

講師：永井肇さん・塩原静さん



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電話 99-2340/FAX 99-2733 担当 北沢・田島

第5回 朝日村カレー大作戦 「みんなの食堂プロジェクト」

日時：9月7日（土）11：30配布開始（なくなり次第終了）

会場：小野沢公民館 つくり手：かみいし商店

料金：子ども無料 大人300円 **カレーじゃないよ！**

★今回は上石さん特製

「おかず入り すけろくお弁当」です！

予告 第6回カレー大作戦

日時：10月19日（土）

会場：中央公民館

つくり手：商工会女性部の皆さんです！



カラオケルームご利用ください

えべやかたくりの里では、地域の皆さんにカラオケルームを開放しております。是非親しい友人や、家族みなさんでご利用下さい。

※時間 9：00～16：00（土日祝日、年末年始休館）

※概ね半日単位での利用が可能です。

（要予約）

※飲食持ち込み可能

