



# 「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  
日時 4月11.25日 5月9.23日 6月13.27日 全6回  
(時間 午前9時30分～11時) 3講座同時開催

講座名	内容
<b>*花のコサージュと花束で暮らしに彩を (全5回)</b> 講師：齊藤千登勢さん 東京堂 持ち物：エプロン 講師：青柳由香さん ひばり家 持ち物：ハサミ 花瓶 長くつ 材料費：1,000～1,500円程度	☆東京堂の生花そっくりの造花で作るフラワーアレンジメントと花のコサージュ作り (4/11.25) ☆ひばりやさんの畑に咲く春の花を畑に摘みに行き、自分だけのブーケを作ります。 (5/22 6/12.26 木曜日の開催です) 6/12・26は、畑に入りますので長くつ等汚れてもよい靴でお越しください 
<b>*青春歌謡曲</b> <b>～歌で元気になろう～</b> 全6回 講師：おどり姉妹 	<b>5年ぶりに歌の講座が復活！</b> 昭和時代の演歌、歌謡曲、フォークソングなどのヒット曲をみんなで楽しく歌います。石原裕次郎、美空ひばり、森昌子、石川さゆり・・・。 懐かしく元気が出る曲を大きな声で朝日村のおどり姉妹と一緒に歌いましょう。
<b>*沖縄料理と自家製玄米粉を使ったお菓子教室</b> 全3回 講師：樋口浩司さん K'z カフェ店主 全3回 講師：横尾あづささん つきとき店主 材料費 500～1000円程度 (1回) 持ち物 エプロン マスク 三角巾	☆沖縄の食材や食感をたのしもう (4/11) 豚バラと軟骨部を黒糖と泡盛で煮込んだソーキうどん (4/25) K'z カフェ特製のスパイスのきいたサルサソース作り (5/9) 沖縄の麩を使った歯応えのあるフーチャンブル ☆横尾さんの田んぼで収穫した玄米粉を使ったお菓子作り (5/23) ブラウニー (6/13) 玄米粉クッキー (ココア・ハニージンジャー) (6/27) ジャムを使ったマフィン 

### 新！健康運動講座

4月開講 会場：えべやかたくりの里 参加費：250円

「フィットネスダンス ZUNBA GOLD」  
日時：4月9.23日水曜日～ 午前9:30<sup>®</sup> 11:00  
(5/14.28・6/11.25全6回)

講師：SUNさんズンバゴールドインストラクター  
Wの刺激 脳と足裏インストラクター  
持ち物：水分補給の飲料 運動靴 タオル  
ラテン・マンボ・サルサ・アフロビート

日本の楽曲など様々な曲に合わせ、華やかにかっこよく踊ります。

ズンバゴールドは、初心者やシニア向けのフィットネスダンスとしてシニアに大人気です！



### 「しあわせ太極拳」

日時：3月12・26日(水) 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 朝日太極拳クラブの皆さん  
持ち物：水分補給の飲料 運動靴

### 男性限定運動講座

テーマ：物忘れ大丈夫？認知症予防

日時：3月7・21日(金) 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 持ち物：運動靴、タオル、水分

### 再彩倶楽部

「フレイル予防」3月6日(木) 午後1:30～15:00  
「ゆっくり運動」3月26日(水) 午後1:30～15:00  
会場：えべやかたくりの里  
講師：羽多野美映さん 清水さくらさん  
参加費：250円 持ち物：運動靴、タオル、水分

### 高齢者ふれあい学習

3月19日 午後1:30～3:00  
「音楽で、あそぶ まなぶ」・閉校式  
会場：えべやかたくりの里 参加費：無料  
出演：ルピナス 会場：えべやかたくりの里  
多彩なジャンルの曲をお届けします。

申し込み用紙 FAX

希望講座名	氏名	電話	各種講座申し込み先 朝日村社会福祉協議会 電話 99-2340 FAX 99-2733 担当 北沢
		99-	

# 3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	ボランティア連絡協議会 防災研修会	ミニデイサービス			男性限定運動講座
午後				再彩倶楽部	
	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					
	17	18	19	20	21
午前		ミニデイサービス		休館日	男性限定運動講座
午後			高齢者ふれあい学習		
	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		
	3月31日	4月1日	4月2日	4月3日	4月4日
午前		ミニデイサービス		再彩クラブ	男性限定運動講座
午後					

## 2講座同時開催 あさひさんでい講座



### やわやわ体操

日程：3月14.28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：永井肇さん健康運動指導士・整体師

お知らせ  
永井先生のやわやわ体操は、  
令和7年7月～9月 / 令和8年1月～3月  
の開催を予定しています。

### 免疫力を高める冬野菜のお料理講座

日程：3月14・28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 材料費500円程度  
講師：朝日村食生活改善推進員  
① 手作りがんもどき・蓮根サラダ  
② 鶏と大根のスープ煮 大根とツナのさっと炒め他

## 4月開講

### えべカルチャー 始まるよ

「えべカルチャー」では、医療、文化、音楽、運動、屋外活動など月ごとのテーマに沿って様々な学びを企画していきます。是非ご参加下さい。

### 4月・5月のテーマは認知症

誰もがふと不安に思う認知症、70年～90年代のヒットソングに合わせて、体を動かしながら、楽しく脳を刺激していきます。

人生まだまだ、前向きに一步踏み出せる楽しい講座です、是非ご参加お待ちしております。

日程：4月16.30日/5月7.21日（水）

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：西山知花さん 健康運動指導士  
永井肇さん 健康運動指導士・整体師

6月7月のテーマは、「高血圧と自律神経」を予定しています。



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