

4月

# 「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

## 4月開講「えべカルチャー」

令和7年度、高齢者ふれあい学習は名称を「えべカルチャー」に変えて、新たにスタートします。

この講座では、医療健康、文化教養、村の旬な情報を月ごとのテーマに沿って様々な学びあいを企画していきます。是非ご参加下さい。

### 「脳フィットネスで認知症予防！」

日時：4月16.30日・5月7.21日

水曜日 午後1:30~3:00

会場：えべやかたくりの里 参加費：無料

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

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、楽しく脳を刺激するとともに、筋力や体力アップを目指します。

認知症の豆知識プチ講座もお楽しみに！

### 【今後の予定】

「高血圧と自律神経を整えよう！」

日時：6月4.18日・7月2.16日

午後1:30~3:00

## 新！健康運動講座

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・5月14.28日

6月11.25日全6回

水曜日 午前9:30~11:00

講師：SUNさん ズンバゴールドインストラクター

持ち物：水分補給の飲料 運動靴 タオル

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楽しまれています。

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、音楽を楽しみ感じながら華やかに踊ります。



## あさひさんでい講座

あさひさんでい講座は

**でかける・であう・できる！**

を合言葉に、3つの講座を復活します。

えべやに集い出合いと交流の輪を広げよう！

### 花のコサージュと花束で暮らしに彩を

日程：4月11.25日（金）・

5月22日/6月12.26日（木）

時間：午前9:30~11:00

講師：齊藤千登勢さん（東京堂）

青柳由香さん（ひばり家）

持ち物：《4月→エプロン》

《5. 6月→ハサミ、花瓶、長ぐつ》

参加費：250円

材料費：1000円~1500円程度

講師ごとに集金します

会場：えべやかたくりの里



### 青春歌謡曲~歌で元気になろう~

日程：4月11.25日（金）・

5月9.23日/6月13・27日（金）

時間：午前9:30~11:00

講師：おおどり姉妹

参加費：250円

会場：えべやかたくりの里



### ☆沖縄料理と

#### 自家製玄米粉を使ったお菓子教室

日程：4月11.25日（金）・

5月9.23日/6月13・27日（金）

時間：午前9:30~11:00

講師：樋口浩司さん K'Zカフェ店主

横尾あづささん つきとき店主

参加費：250円

材料費：500円~1000円程度/1回

講師ごとに集金します

会場：えべやかたくりの里



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-	

# 4月「えべやかたくりの里」講座案内



	月	火	水	木	金
		1	2	3	4
午前		ミニデイ		再彩クラブ	男性限定運動講座
午後			高齢者ふれあい学習 閉講式		
	7	8	9	10	11
午前		ミニデイ	新！健康運動講座	再彩クラブ	あさひさんでい講座
午後					
	14	15	16	17	18
午前		ミニデイ		再彩クラブ	男性限定運動講座
午後			えべカルチャー		
	21	22	23	24	25
午前		ミニデイ	新！健康運動講座	再彩クラブ	あさひさんでい講座
午後					
	28	29	30	5月1日	5月2日
午前		休館日		再彩クラブ	男性限定運動講座
午後			えべカルチャー		

## 男性限定 健康運動講座 コンディショニング運動で筋肉を整えよう！

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！  
今年度は、二人の講師が毎月のテーマに沿った運動を行います。

**日程：4月4・18日（金）**

**時間：午前9：30～11：00**

**【4月：肩まわりのコリ解消！】**

講師：永井肇さん 健康運動指導士 整体師  
森貴代美さん 健康運動指導士

持ち物：運動靴 水分補給の飲料 タオル

参加費：250円

会場：えべやかたくりの里

【今後の予定】

・5月2・16日

尿漏れ予防！原因と対策

・6月6・20日

膝痛予防と効果的な散歩法



## えべやギャラリー展示作品募集！～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。



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