



「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 7月～9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 7 月 11・25 日 8 月 8・22 日 9 月 12・26 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
*覚えて・なぞって あなたらしい美文字講座 講 師：望月佳代子さん 	えんぴつで、文字や文章などをなぞる硬筆講座です。 一文字一文字書き進めながら、心が落ち着くゆっくりとした時間を楽しみます。あなたらしい美文字と出会うきっかけにしてみませんか。 持ち物：消しゴム 材料費：200 円
*絵手紙講座 さんげんしよく 三原色 で描いてみよう 講 師：住吉すみさん 	開催は 7 月 11・25 日 8 月 8・22 日の全 4 回です 赤・青・黄と白 3 つの色を混ぜ合わせると無限の色が出来上がり！ 初心者大歓迎！絵手紙にチャレンジしてみませんか。 材料費：100 円
*やわやわ体操 講 師：永井肇さん 健康運動指導士 整体師 	肩こり、腰痛、疲れやだるさなど、体の不調改善を目的とした運動やセルフマッサージを中心に、体を整え全身体操を行います。 頭から足の先まで自身の体と対話しながら体を整えます。 持ち物：水分補給の飲料 タオル 運動靴
*アロマテラピー入門講座 精油一本でできること 講 師：筒井詔子さん 【9 月開講】 材料費：3,000 円程度 (初回に集金します) 	開催は 9 月 12・26 日の 2 回講座です 木曾で作られた木曾檜の精油を使用し石鹸や、バスオイル、ルームフレッシュなどを作ります。 暮らしの中にお気に入りの香りを取り入れてみませんか。 アロマテラピーの癒し効果もお楽しみに。

新！健康運動講座

7 月開講 会場：えべやかたくりの里 参加費：250 円

「あさひ DE ですこ」

日 時：7 月 9.23 日水曜日～ 午前 9：30～11：00
8/6.27 ・ 9/10.24 全 6 回
10/1 ダンスパーティ～開催予定

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理事長

持ち物：水分補給の飲料 運動靴 タオル

プロダンサーのちびゆりさんと一緒に、
ディスコミュージックに合わせてステッ
プを踏みながら、楽しいダンスで盛り上
がりましょう！ダンスは苦手・・・。

でも大丈夫！青春時代の音楽を楽しもう！



「フィットネスダンス ZUNBA GOLD」®

日 時：6 月 11・25 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

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

えべカルチャー

「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

会場：えべやかたくりの里

参加費：無料

講師：西山知花さん

持ち物：運動靴 水分補給の飲料 汗拭きタオル



男性限定運動講座

「ひざ痛予防と効果的な歩き方」

日時：6 月 4・18 日/7 月 2・16 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：永井肇さん 健康運動指導士

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 汗拭きタオル



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
		99-	電話 99-2340 FAX 99-2733 担当 北沢

6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		再彩クラブ	男性限定健康講座
午後			えべカルチャー		
	9	10	11	12	13
午前		ミニデイサービス	新！健康運動講座	再彩クラブ あさひさんでい講座	あさひさんでい講座
午後					
	16	17	18	19	20
午前	ボラ連視察研修旅行	ミニデイサービス		再彩クラブ	男性限定健康講座
午後			えべカルチャー		
	23	24	25	26	27
午前		ミニデイサービス	新！健康運動講座	再彩クラブ あさひさんでい講座	あさひさんでい講座
午後					
	30	7月1日	7月2日	7月3日	7月4日
午前		ミニデイサービス		再彩クラブ	男性限定健康講座
午後			えべカルチャー		

令和7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」

食材の寄付募集のお願い

令和米騒動！

お米余ってますでしょうか？？

少しでもいいので分けてください（お願いお願い）

- ・お米（精米・もみ）
- ・ジャガイモ ・ニンジン
- ・玉ねぎ ・お菓子

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。取に伺います
地域の皆さまのご協力をお願いいたします。
（電話 99-2340）



あさひさんでい講座6月

日時：6月13・27日（金）

午前9：30～11：00

- ・青春歌謡曲
- ・玄米粉を使ったお菓子教室
- ・花束で暮らしに彩（6/12.26）

参加費：250円 材料費別途

会場：えべやかたくりの里

第1回 朝日村カレー大作戦

日 時：7月5日（土）



11：30配布開始

（なくなり次第終了）

会 場：古見集落センター

つくり手：コミコミみんなの食堂

料 金：子ども無料

大人300円