



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



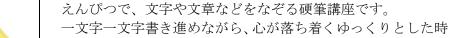
## あさひさんでい講座 7月~9月 参加者募集!

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 8月8・22日 9月12・26日 全6回 沿時 7月11・25日 (時間 午前9時30分~11時) 3講座同時開催

講 座 名 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



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

さんげんしょく

三原色 で描いてみよう

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

講師:住吉すみさん

\*やわやわ体操

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



講 師:永井肇さん

健康運動指導士 整体師

#### 開催は9月12.26日の2回講座です

木曽で作られた木曽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。

#### \*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)

### 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

【7.8月開講】

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、青春時代の音楽とダ ンスで盛り上がりましょう!



### えベカルチャー

「高血圧と自律神経を整えよう」

日時: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

「頭から顔まわりを整えよう」

日時:7月4・18日/8月1・29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	<b>各種講座申し込み先</b> 朝日村社会福祉協議会	
		99-	電話 99-2340 FAX 99-2733 担当 北沢	



# 7月「是《常办准《切の里」問題語內

	月	火	水	木	金
		1	2	3	4
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			えベカルチャー		
	7	8	9	10	11
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
午後					
	14	15	16	17	18
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			えベカルチャー		
	21	22	23	24	25
午前	休館日	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
午後	小姐口				
	28	29	30	31	8月1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					

子どもの居場所づくり事業 朝日村カレー大作戦「みんなの食堂プロジェクト」

11一大作業

令和7年度 あらたな試み!シンカするカレー大作戦

★平日の夕方オープン(第7、8回 テイクアウトなし、事前予約制)

★子どもが作る子ども食堂! (第9回)

**★つくり手さんへ 応援メッセージ届けてね♥**(会場にクレヨン・色鉛筆あるよ!)



### 第1回 朝日村カレー大作戦

日 時: 7月5日(土) 11時30分配布開始

会 場: 古見集落センター

つくり手: コミコミみんなの食堂

メニュー: ごはんによく合う夏シチュー

#### 第4回 朝日村カレー大作戦

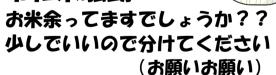
日 時: 8月2日(土) II:30配布開始

会 場: 三ケ組公会所

つくり手: さんがサロンスタッフ

▶ メニュー: 地元野菜たっぷり夏野菜カレー

### 令和米縣動!



#### 食材の寄付募集

- ●お米 ●カレーに入れる野菜
- ●お菓子、キャンディ

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。取りに伺います

地域の皆さまのご協力をお願いいたします。

\*子ども無料・大人300円♣カンパ(今年から募金箱設置します。つくり手さんの収入となります。)

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 FAX99-2733 担当 北沢・田島