



# 「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

## 春

**あさひさんでい講座 4月～6月参加者募集!** 3つの講座を同時に開催します

日時:4月10・24日・5月8・22日・6月12・26日 午前9:30～11:00

会場:えべやかたくりの里 参加費:250円/1回 材料費別途

講座名	
<b>*心も体も元気になる民謡教室</b> 講師:山本扶美枝さん テイチクレコード民謡歌手 清美会 会主	誰もが知っている民謡を歌いながら元気になろう! 民謡の発声と、息づかいやメロディーには、肺の活性化や強化、滑舌を良くする効果、気持ちの開放など健康要素が満載です! 朝日小唄や木曾節から始まる入門講座を体験してみませんか。 
<b>*こうじ調味料と自家製玄米粉のお料理教室</b> 講師:新村利佳さん 横尾あづささん	免疫力向上、美肌効果のある麹調味料作りや、その活用法を学びます。 また、ビタミンや食物繊維が豊富な玄米粉は、消化しやすく体に優しい食材です。 唐揚げ・カレー・長芋入りマフィン・お好み焼きなどお楽しみに! 材料費 1000円/1回 (初回到3回分を集金します。2回に分けて集金) 
<b>*ガーデニングとハーブの活用法 ～初夏の花を楽しもう～</b> 講師:青柳由香さん	入浴剤や虫よけにも使えるハーブの活用法やガーデニングの基礎知識、フラワーアレンジメントやブーケなど、初夏に咲く花を楽しみます。畑に集合する時もあります。 材料費 1,000～1,500円 (都度集金) 

**あさひさんでい講座(冬)** 日時:3月13・27日 午前9:30～11:00 会場:えべやかたくりの里

講座:ピーズアクセサリー講座 3/13のみ・オーバルねこつぐら 3/27のみ

大人の鍵ハモ教室 ・やわやわ体操 参加費:250円材料費別途

### 男性限定運動講座

「認知症予防」全身体操で頭と体を整えよう

日時:3月6日(金) 午前9:30～11:00

3月16日(月) 午後1:30～3:00

講師:永井肇さん 森貴代美さん 健康運動指導士

会場:えべやかたくりの里

参加費:250円

持ち物:運動靴 汗拭きタオル 水分補給の飲料

※3月は曜日と時間に変更になっています。

### 新!健康運動講座

「健康ピクス」

日時:3月11日(水) 3月23日(月)

午前9:30～11:00

講師:田中理恵さん 健康運動指導士

参加費:250円

持ち物:水分補給の飲料 運動靴 タオル

シニアのためのエアロピクスです。

有酸素運動で脂肪燃焼と心肺機能を高めます。



### えべカルチャー 参加費無料・お茶代50円

「老い支度は十人十色」

～おひとり様が安心して暮らしていくための知恵～

日時:3月4日 午後1:30～3:00

講師:宮澤優一さん 行政書士 社会福祉士

会場:えべやかたくりの里

いざという時に頼れる身内が近くにいない。入院して動けない時に、支払いや家の管理はどうなる?高齢期に起こりうる困りごとの事例を通して知識と備えを学びます。



「神経痛 痛みは脳の錯覚?」

～脳でコントロールしてみよう～

日時:3月18日 午後1:30～3:00

講師:西山知花さん 健康運動指導士

会場:えべやかたくりの里

椅子に座った全身体操です。体を整えながら転倒予防に必要な筋肉や体幹も鍛えます。



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」

## 各種講座と サービス事業のご案内

	月	火	水	木	金
	2	3	4	5	6
午前		ミニデイ		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	新！健康運動講座	再彩クラブ	あさひさんでい講座
午後					
	16	17	18	19	20
午前		ミニデイ		再彩クラブ	休館日
午後	男性限定健康講座		えべカルチャー		
	23	24	25	26	27
午前	新！健康運動講座	ミニデイ		再彩クラブ	あさひさんでい講座
午後					
	30	31	4月1日	4月2日	4月3日
午前	ボランティア研修会	ミニデイ		再彩クラブ	
午後			えべカルチャー		

## 60歳からの介護予防！ 4月から始まる講座の紹介

### 男性限定運動講座

□4月のテーマ 肩まわりのコリ解消

4月13日(月) 午後1:30～3:00

4月22日(水) 午後1:30～3:00

※4月より曜日と時間に変更となりました

参加費:250円 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 森貴代美さん 健康運動指導士

持ち物:水分補給の飲料 運動靴 汗拭きタオル

### 新！健康運動講座

「フィットネスダンスZUNBA GOLD」

日時:4月8・22日 5月13・27日 6月10・24日 (全水曜日)

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。



### えべカルチャー

「春の体ほぐし体操」

日時:4月1・15日 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

春の芽吹き季節です。冬の間硬くなった身体をゆっくりと整えながら動かします。

「あさひ診療所から始まる地域医療」

日時:5月20日(水) 午後1:30～3:00

会場:えべやかたくりの里

講師:小山崇 医師

あさひ診療所開設目前！健康長寿日本一の村を目指した取り組みや、元気であるために必要なポイントを伺います。

