



# 「えべやかたくりの里」だより

各種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ています。ご参加お待ちしております。

## 高齢者ふれあい学習

### 車がなくても大丈夫？！



日程：9月15日(金) 午後1:30~3:00

～免許返納や公共交通の現状について～

会場：朝日村中央公民館講堂

参加費：無料

講師：塩尻警察署・朝日村役場企画財政課

車の免許返納の現状について警察署の方からお話を聞くとともに、村の公共交通の利用についてこれからの暮らしに必要な移動手段を一緒に考えます。

## 美術館展覧会 ～濱田卓二展～

日程：10月20日(金) 午後1:30~2:30

会場：朝日村美術館 ※現地集合現地解散

粘土を使って焼き上げた陶彫(とうちょう)作品展を見学します。朝日村の土を使った作品展示もお楽しみいただくと共にギャラリートークもお楽しみに！

## あさひさんでい講座 やわやわ体操

テーマ：肩・首の不調改善

日程：9月8・22日(金)

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 整体師、健康運動指導士

持ち物：水分補給の水。

## 【和洋のお惣菜づくり】もちもち中華おこわ

日程：10月6日(金) 9:30~12:00

講師：朝日村食生活改善推進員

メニュー：中華おこわ、卵スープ

調理後みんなで昼食となります。



会場：中央公民館調理室

参加費：200円

材料費：500円

持ち物：エプロン・三角巾

・マスク

申込締切 9月22日

次回11月9日

メニュー

「お煮かけうどん」

講師：中村英子さん

会場：えべやかたくりの里

もちもちの

手打ちうどんを

作ります



申し込み用紙

## =新！健康運動講座=

参加費：200円

持ち物：水分補給の水 タオル セラバンド 運動靴  
(※セラバンドは会場で購入できます 600円)

## 「脳と神経をダブルで刺激」

### 五感を使って適度な運動でフレイル予防！

日程：9月13・27日(水) 午前9:30~11:00

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

## 「ストレッチヨガ」(10月開講！全6回)

～深い呼吸でゆったり伸ばしていこう～

日時：10月11・25日(水)

11月8・22日(水)

12月13・27日(水)

午前9:30~11:00

会場：えべやかたくりの里

講師：宮沢香凛さん ヨガインストラクター

※ マット上での運動や股関節を動かすポーズが多いため股関節痛やひざ痛のある方は、無理のない範囲でご参加下さい。



ボランティア連絡協議会主催朝日村ボランティアのつどい

## 《ポッチャ交流会》

日時：9月20日(水)9:30~12:00

会場：中央公民館トレーニングセンター

参加費：無料(要申込 締切り9月11日)

持ち物：水分、運動靴

参加申込お待ちしております。

※どなたでもご参加いただけます。



## 再彩クラブ ゆっくり運動

「閉じている汗腺を開いてしっかり汗を出し  
熱中症にならない身体づくりをしよう！」

日程：9月4日(月)

9月20日(水)・10月4日(水)

会場：えべやかたくりの里

時間：午後1:30~3:00 参加費：200円

講師：羽多野美映さん 理学療法士

FAX

ボランティアのつどい 又は講座名	氏名	住所	電話
		朝日村	99-



# 9月「えべやかたくりの里」講座案内

	月	火	水	木	金
	4	5	6	7	8
午前		ミニデイサービス		ミニデイサービス	あさひさんでい講座やわやわ体操
午後	再彩クラブ ゆつくり運動				
	11	12	13	14	15
午前		ミニデイサービス	新！健康運動講座	ミニデイサービス	
午後					高齢者ふれあい学習
	18	19	20	21	22
午前	休館日	ミニデイサービス		ミニデイサービス	あさひさんでい講座やわやわ体操
午後			再彩クラブ ゆつくり運動		オレンジキャンペーン 朝日村役場ライトアップ
	25	26	27	28	29
午前		ミニデイサービス	新！健康運動講座	ミニデイサービス	
午後	ぶらっとふらっとカフェ				
	10月2日	10月3日	10月4日	10月5日	10月6日
午前		ミニデイサービス			和洋の惣菜づくり
午後					

## 【朝日村オレンジキャンペーン】 朝日村役場庁舎をライトアップ！

9月22日（金）午後6：30～7：00

※お気軽にお立ち寄りください。

問合せは朝日村包括支援センター99-2251



## 子ども食堂

### 《朝日村カレー大作戦日程》

子どもからお年寄りまで、カレーライスを受け取ることができます。子ども向けのお楽しみや食品の提供もあります。

日時：9月30日（土）

11：30配布開始（なくなり次第終了）

場所：下洗馬生活改善センター

作り手：二八会有志

料金：子ども無料 大人300円

持ち帰ってみんなで食べてもグー！食事スペースで地域のみんなとワイワイ食べてもいいね！



### 【食材の寄付を募集しています】

#### 募集する食材

- ・ジャガイモ・ニンジン・玉ねぎ
- ・お米（精米・もみ）



カレーの材料を募集しています。社協にお野菜ボックスを設置させていただきました。地域の皆さまのご協力をお願いいたします。

## 10月の予定

### = 男性限定 運動講座 = 全10回

全身体操で体の不調の改善を目指します！

適度に整え動きやすい身体づくりをしよう

日時：10月10・24日・11月14・21日（火）

12月12・26日・1月16・30日（火）

2月13・27日（火）

午後2：00～3：30

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：水分補給の水 タオル

内容：体組成計などで体測定を行い、筋肉量や体のバランスなど生活に必要な体の機能維持を目指していきます。



### 民謡と懐メロを楽しもう！

日時：10月27日（金）

午後：1：30～3：00

出演：朝日民謡教室の皆さん

会場：えべやかたくりの里

4年ぶりの歌の講座を開催します。朝日村ではおなじみの、朝日民謡教室の皆さんと一緒に、民謡や、懐メロを楽しみながら、午後のひと時を過ごします。

美味しいほうじ茶とお菓子もおたのしみに！

参加費：400円（お茶代含む）

