



「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。

～みんなが笑顔になれるニコニコの日～

小学生とレクリエーション交流会

わくわく館の子供たちと一緒に遊びませんか。

昼食には、美味しいカレーを食べます。

日時：7月31日(水)

午前10:00～13:00

会場：中央公民館

トレーニングセンター



講師：長野県レクリエーション協会の皆さん

持ち物：昼食代 300円 運動靴 水分補給の飲料

汗拭きタオル 運動のできる服装でお越しください

い

内容：

10:00～ 8グループに分かれてゲームを行います。
手話体操 楽しく軽運動など
朝日村で活躍している長野県レクリエーション協会の皆さんを中心に楽しいゲームで子ども達と交流します。

12:00～ 昼食 三ヶ組地域サロン特製カレーを講堂で食べます。

13:00 終了

参加由込締切 7月17日(水)



あさひさんでい講座

「でかける・であう・できる」を合言葉にふたつの講座を同時に開催しています。えべやに集い一緒に活動しませんか。

○やわやわ体操

日程：7月12・26 8月9(金)

時間：午前9:30～11:00

会場：えべやかたくりの里

参加費：250円/1回

講師：永井肇さん 整体師、健康運動指導士

○和風チュニックをつくろう

日程：7月12・26(金)

時間：午前9:30～11:00

会場：えべやかたくりの里

参加費：250円/1回

講師：筒井詔子さん

持ち物：リメイクする着物 裁縫道具



=新！健康運動講座=《7月開講》

あさひ DE ですこ

えべや初 シニアのダンスで介護予防！

日時：7月10.24日 8月7.28日

9月11.25日 10月2日

全7回水曜日開催午前9:30～11:00

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代表理事

会場：えべやかたくりの里

参加費：250円

持ち物：水分補給の水 タオル

運動靴

【内容】

長野県内で活躍している、プロダンサーのちびゆりさんと一緒に、70～80年代のダンスミュージックに合わせて有酸素運動やステップを踏みながら楽しく体を動かします。



再彩倶楽部～フレイル予防教室～

この講座は、運動・栄養・口腔・外出などフレイル予防のための運動や健康知識を深め健康な体づくりを目的とした講座です

7月11.18.25日(木) 午後1:30～3:00

「軽運動や運動遊び」

講師：清水さくらさん・羽多野美映さん

会場：11.25日→えべやかたくりの里

18日→中央公民館講堂

持ち物：運動靴 水分補給の飲料

汗拭きタオル

参加費：250円

7月4日(木) 午後1:30～2:30

絵手紙を描いてみよう

講師：一村しほ子さん

会場：えべやかたくりの里

参加費：350円 (材料費込み)



8・9月講座案内

8月29日 夏野菜を使ったお料理講座

会場中央公民館

9月5日 松本市立博物館へのバスハイク

予定しています。

申し込み用紙 FAX

希望講座名	氏名	住所	電話
		朝日村	99-

7月「えべやかたくりの里」講座案内



	月	火	水	木	金
	1	2	3	4	5
午前		ミニデイサービス	一人暮らし高齢者のふれあいの集い		男性限定健康講座
午後				再彩倶楽部 (絵手紙)	
	8	9	10	11	12
午前		ミニデイサービス	新！健康運動講座		あさひさんでい講座
午後				再彩倶楽部 (羽多野)	
	15	16	17	18	19
午前	休館日	ミニデイサービス	高齢者ふれあい学習 (美術館)		男性限定健康講座
午後				再彩倶楽部 (羽多野)	
	22	23	24	25	26
午前		ミニデイサービス	新！健康運動講座		あさひさんでい講座
午後				再彩倶楽部 (清水)	
	29	30	31	8月1日	8月2日
午前		ミニデイサービス	みんなが笑顔になるニコニコの日		男性限定健康講座
午後					

令和6年度 朝日村社会福祉大会・福祉講演会

～ひと足先に認知症になった私が
皆さんにお伝えしたいこと～

日時：8月25日(日)

午前10:00～12:15

会場：中央公民館講堂

講師：春原治子さん 認知症希望大使
櫻井記子さん

内容

認知症になったら・・・。
「何もわからない」「もうおしまい」「なりたくない」・・・
とそんな不安はありませんか。
認知症希望大使として活躍している春原さん(80歳)と活動を支える櫻井さんをお迎えし、日常の暮らしや認知症に対する知識と理解を深めます。
皆さん、是非春原さんに会いに来てください。

※8月の高齢者ふれあい学習を兼ねます



男性限定 健康体操講座

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！

日程：7月5・19日 8月2・23日(金)

時間：午前9:30～11:00

テーマ セルフケアで体を整えよう！

講師：永井肇さん 健康運動指導士 整体師
塩原 静さん 健康運動指導士 ピラティスインストラクター
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

参加費：250円

会場：えべやかたくりの里

持ち物：運動靴・水分補給の飲料・タオル



あさひさんでい講座 (9月スタート！)

○「さよならほうれい線」

表情筋ストレッチで顔まわりをリフトアップ

日程：9月13・27 10月11・25(金)

時間：午前9:30～11:00

会場：えべやかたくりの里

参加費：250円/1回

講師：清水君枝さん



朝日村カレー大作戦「みんなの食堂プロジェクト」

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

日時：7月20日(土) 11:30配布開始(なくなり次第終了)

会場：西洗馬防災センター

作り手：ニハ会有志

料金：子ども無料 大人300円



今年も
始まるよ

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内

電話 99-2340 FAX 99-2733

担当 北沢・田島