



# 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 8月～10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

講座開催時間 9：30～11：00

### ★やわやわ体操(全6回)

講師：永井肇さん

整体師・健康運動指導士

【8月9日(金)・26日(月) 9月13・27日(金) 10月11・25日(金)】

硬くなっている筋肉や筋に刺激を入れ、体を整えながら筋トレ、脳トレなどバランスよく体を動かします。

持ち物：水分補給の飲料、運動靴、汗拭きタオル

### ★さよならほうれい線(全4回)

表情筋ストレッチでハリ&ツヤ肌へ

講師：清水君枝さん

ヴェーネレ信州安曇野地区代表・講師

【9月13・27日(金)/10月11・25日(金)】

最近、顔やのど元のたるみやしわが・・・気になりませんか。

表情筋ストレッチで、顔わまりのリフトアップを目指します！

持ち物：普段お使いのメイク道具

## 高齢者ふれあい学習

「一足先に認知症になった私が皆さんにお伝えたいこと」

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 ローマンうえだ前施設長

・認知症に対する知識と理解を深めます。

※朝日村社会福祉大会を兼ねています

「脳と神経を刺激して夏ばて予防！」

日時：9月4日(水) 午後1：30～3：00

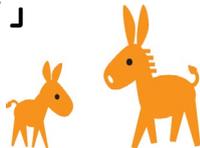
会場：えべやかたくりの里

講師：西山知花さん 健康運動指導士

だるい、眠い、疲れがとれない、そんなあなたに

お勧めの運動を、栄養学を踏まえお伝えします。

夏の疲れに必要な知識と運動を習得しましょう！



## 再彩倶楽部

㊟んたい活動 ㊟な かまつくり ㊟のみこむ力を維持！

をテーマに月に3回信濃の国でフレイル予防！

毎月3回の講座の中で、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学びます。

申込お待ちしております。

### 内容・日程・会場・参加費

#### 【健康運動体操】

8月8・22日午後1:30～3:00

会場：えべやかたくりの里

参加費：250円

#### 【栄養たっぷり夏野菜料理お料理教室】メニュー

8月29日午前10:00～12:30

会場：中央公民館調理室

参加費：750円(材料費込み)

#### 【松本市立博物館へバスハイク】

9月5日午後1:15～4:30

参加費：700円(施設見学科込み)

集合：中央公民館 午後1:15 集合出発



## 新！健康運動講座

### あさひDEですこ

日程：8月7.28日

9月11.25日

10月2日(水)

時間：午前9：30～11：00

会場：えべやかたくりの里

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

参加費：250円



## 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：8月2・23日・9月6・20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

ちびゆりさん 長野県ストリートダンス普及協会代表理事

塩原 静さん 健康運動指導士 プラティスインストラクター

参加費：250円 会場：えべやかたくりの里

持ち物：セラバンド(貸与有) 運動靴

水分補給の飲料・タオル

申し込み用紙 FAX

希望講座名	氏名	住所	電話
		朝日村	99-

# 8月「えべやかたくりの里」講座案内

	月	火	水	木	金
	5	6	7	8	9
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	
	12	13	14	15	16
午前	休館日				
午後					
	19	20	21	22	23
午前		ミニデイサービス			男性限定運動講座
午後				再彩倶楽部	
	26	27	28	29	30
午前	あさひさんでい講座	ミニデイサービス	新！健康運動講座	再彩倶楽部 (調理:公民館)	
午後					
	9月2日	9月3日	9月4日	9月5日	9月6日
午前	8月25日(日) 午前10時～ 社会福祉大会 ふれあい学習	ミニデイサービス			男性限定運動講座
午後			高齢者ふれあい学習	再彩倶楽部 (バスハイク)	

令和6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)
- ・ 季節のお野菜
- ・ 子どもが喜ぶもの

カレーの材料を募集しています。

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。  
地域の皆さまのご協力をお願いいたします。(電話 99-2340)



8月8日・8月21日は、  
わくわく館・にじいろキッズ  
の児童を対象とし実施予定。

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:9月7日(土) 11:30配布開始(なくなり次第終了)

会場:小野沢公民館

作り手:上石商店

料金:子ども無料 大人300円

今年も  
始まったよ

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