

「えべや かたくりの里」だ



かたくりの里まつり

8月27日(日) 午前10:00~13:30

- ・10:20~演奏会 「楽団ケ・セラ」
 - ・12:20~歌声喫茶「セバスチャン企画」
- 喫茶や軽食、森のこびと販売等楽しいイベントが盛り沢山!!
別紙配布のチラシをご覧ください。

いのちを守る減災を知ろう

~わが家の備え 消防士からのメッセージ~

9月1日(金) 午後7:00~8:15

講師: 南波 秀武さん (元 松本広域消防局)

災害は「忘れた頃に」やって来る。
防災・減災の知識を深め、自分のいのち・家族のいのちを守る取り組みを、少しずつ始めてみませんか。
どなたでもご参加いただけます。
災害ボランティアに興味のある方など。大勢のご参加、お待ちしております。

転ばんじェントルマンとレディーの会

8月23日(水) 午前10:15~11:45

参加費: 200円

持ち物: 水分

運動靴。

今月は

【肩こり解消】

テーマ・肩周辺筋肉のストレッチ。
・60歳からの五十肩を予防しよう。

講師 松本大学 健康運動指導士
赤津恵子さん



再彩クラブ講座案内

~いつでも参加いただけます~

毎週火曜日 午後1:50~3:30

対象者: 概ね60歳以上の方
参加費: 250円

ゆっくり運動

8月1・22日(火) 講師: 川上有子さん

テーマ 「疲労回復と動きやすい体づくり」

疲れにくい体作りをテーマにリンパマッサージや椅子に座ったまま、下肢の筋肉を鍛えていきます。

音読で老化予防

8月8日(火) 講師 下田幸子さん

詩や民話を声に出して読みながら、詩の世界を楽しむと共に、腹式呼吸で老化を予防します。



体のバランス運動

8月29日(火) 講師: 徳原聡さん

テーマ 「ゲタっちでストレッチ」

朝日村の「けん駄くん」を利用し、膝の後ろや、ふくらはぎのストレッチを椅子に座って行ないます。

小物入れ製作 (カルト)

9月5日(火)

厚紙に布を張り組み立てながら、オリジナルの箱を作ります。



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
		99-	朝日村社会福祉協議会 電話 99-2340 FAX 99-2733 担当 北沢

8月「えべやかたくりの里」講座案内

	月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5	6
午前		ミニデイサービス 田中理恵氏運動	パワーアップ教室	ミニデイサービス 田中理恵氏運動	さんでい講座 (インド刺繍)	休館日	休館日
午後		再彩クラブ ゆっくり運動					
	7	8	9	10	11	12	13
午前		ミニデイサービス カラオケ体操	さんでい講座 (フラワーアレンジメント)	ミニデイサービス カラオケ体操・編物	休館日	休館日	休館日
午後		再彩クラブ 音読で老化予防					
	14	15	16	17	18	19	20
午前				ミニデイサービス 大人の塗り絵	オレンジカフェ さんでい講座(インド刺繍)	休館日	休館日
午後							
	21	22	23	24	25	26	27
午前		ミニデイサービス 健康チェック・脳トレ	転ばん gentleman とレディーの会	ミニデイサービス 脳トレ体操	さんでい講座 (音楽喫茶・フラワーアレンジ)	休館日	かたくりの里まつり
午後		再彩クラブ ゆっくり運動					
	28	29	30	31			
午前		ミニデイサービス 郷土民話を楽しむ	パワーアップ教室	ミニデイサービス 郷土民話を楽しむ			
午後		再彩クラブ 体のバランス運動					

あさひさんでい講座

- ・午前9:30~11:30
- ・参加費200円/1回 (材料費別途)
- インド刺繍・・・8/4.18・9/8.22
- フラワーアレンジメント・・・8/9.25 9/6.22
- 音楽喫茶・・・8/25 9/1.8.22

運動講座参加者の声

転ばん gentleman とレディーの会

Aさん
週1日でも運動するようになって体が楽になった。

Bさん
片足で立つことができなかったが、安定した片足立ちができるようになった。

ゆっくり運動(再彩クラブ)

Cさん
座って運動するので、私にも無理なくできます。

あさひオレンジカフェ

8月18日(金)

午前10時~ 参加費 100円/1回
申し込み不要

※会場 えべやかたくりの里



パワーアップ教室

午前9時半~ 8月2日・30日(水)

エアロビクスの要素を取り入れた有酸素運動からストレッチなど、気持ちよく体を動かします

*どなたでも参加できます。参加費200円

ミニデイサービス(火・木)

介護認定を受けた方が対象です。利用希望の方は朝日村包括支援センター、又は朝日村社協へご相談下さい。

健康麻雀(毎週水曜日)

午前9時~午後4時

どなたでもお気軽にお立ち寄り下さい。



問い合わせ

朝日村社会福祉協議会 電話99-2340 F A X 99-2733 担当 百瀬・北沢