

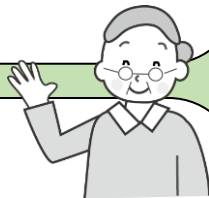
# 1 朝日村一般介護予防事業について

朝日村では、健康で自立した生活を送ることのできる期間（＝健康寿命）を長く保つことを目的とした各種講座を開催しています。5年後、10年後、心身ともに元気で過ごせるよう出掛けてみませんか。（対象：概ね60歳以上の住民の方）

## ※高齢者ふれあい学習

頭の体操・音楽・社会見学など新しい知識や交流を含め心身の健康を保つための様々な講座を開催しています

- ・月1回  
午後1時30分～3時
- ・場所：えべや かたくりの里
- ・参加費：無料



## ※再彩クラブ

ゆっくり体操や、村内散策、手芸などの活動を通し、健康づくりや仲間づくりを行なっています

- ・毎週火曜日  
午後2時～3時40分
- ・場所：えべや かたくりの里
- ・参加費：250円/回（材料費別途）

## ※あさひさんでい講座

「**で**かける・**で**あう・**で**きる」合言葉は3つのD 生活を豊かにし、趣味活動を広め楽しみたい方にお勧めです

- ・月2回金曜日（3か月1コース）  
午前9時30分～11時
- ・場所：えべや かたくりの里
- ・参加費：250円/回

## ※健康運動講座

元気に過ごすための体づくりを3か月毎にテーマを決めて開催します。

- ・毎月第2・4水曜日  
午前9時30分～11時
- ・場所：えべや かたくりの里
- ・参加費：200円/回
- ・内容  
10歳若返り骨盤ケア  
タオル体操～肩こり・腰痛など体の不調改善～  
秋のウォーキング講座 など



## ◎木曜ずく楽クラブ

「木曜日にちょっとずくを出して体を動かして楽しもう！」をテーマに行なう講座です。

- ・毎週木曜日（祝日・休館日等を除く）  
午前9時30分～11時
- ・場所：トレーニングセンター
- ・参加費：200円/回
- ・内容  
ストレッチ体操・有酸素運動・体幹トレーニング・レクリエーション・脳トレ・健康小話 等

※の事業は、えべや かたくりの里で行ないます。詳細は、えべやかたくりの里だよりをご覧ください。または朝日村社会福祉協議会へお問い合わせください。電話 99-2340  
◎の詳細は、地域包括支援センターへお問い合わせください。電話 99-2251