

～朝日げんきクラブ 健康づくり講座～

棒びくす教室③



教室の内容

イスに座りながら棒を支えに
ストレッチやトレーニング

◎体幹トレーニング

◎肩こり、姿勢改善

◎筋力UP

日 時 9月2日・10日(火)・30日、10月8日(火)・28日
13:45～14:45

会 場 保健福祉センター(さわやか村)1階ホール2

対象者 おおむね 60歳以上の方

講 師 NPO法人 健康支援 エクササイズ協会

FPCスペシャリスト 川村かおり先生

参加費 100円 ※棒はあります。

その他 動きやすい服装、水分補給の飲み物、汗拭きタオルをお持ち下さい。

送 迎 下記の通り運行します。

柿柳屋前⇒堤防(柿)⇒町営住宅⇒埋縄谷川様前⇒柿第二公園⇒

13:05 13:08 13:11 13:13 13:15

柿・渡月橋(アパート)⇒白梅喫茶店前⇒北栄(きりん)公園⇒河野電器前⇒

13:16 13:21 13:23 13:26

カットイン⇒ 朝日ランドリー前⇒センター

13:29 13:31

申込・問合せ先 朝日げんきクラブ事務局(朝日町社会福祉協議会) Tel 377-2941

朝日町老人クラブ連合会主催

〔音楽レクリエーション〕

大西弘紀氏と フォーク・ニューミュージックを 一緒に歌おう!!

10月5日(土) 開演 10:30~



大西弘紀氏

会 場 朝日町保健福祉センター 1階 ホール

対象者 町内在住の方、興味のある方

参加費 老人クラブ会員と高校生以下は無料

一般・非会員は100円

*参加費は当日、徴収します。

申込方法 下記の申込書に記入し提出するか、
電話にてお申込下さい。

締切日 10月2日(水曜日) 17時まで

その他 会場内の温度調整が難しい状況です。
冷えすぎる場合がございますので、
羽織物をお持ち下さい。

送 迎 下記の通り運行します。

柿柳屋前⇒堤防(柿)⇒町営住宅⇒埋縄谷川様前⇒柿第二公園⇒柿・渡月橋(パート)

9:50 9:53 9:56 9:58 10:00 10:01

⇒白梅喫茶店前⇒北栄(きりん)公園⇒河野電器前⇒カットイン⇒センター

10:06 10:08 10:11 10:14

----- き り と り -----

朝日町老人クラブ連合会〔音楽レクリエーション〕

フォーク・ニューミュージックを一緒に歌おう!!

参加者氏名 (年齢)			該当するものに○	送迎希望者は上記 の停留所を記入
1		歳	会員・一般・非会員	
2		歳	会員・一般・非会員	

10月2日(水曜日) 17時まで

～朝日げんきクラブ さわやかサロン～

イスに座って

☆ストレッチ ☆脳活性化トレーニング ☆ダンス

脳トレ運動教室⑦



講師 セロダンススクール A y a n e 先生

日時 10月9日(水曜日) 14:00～15:00

会場 保健福祉センター(さわやか村) 1階ホール1

対象者 朝日町在住のおおむね60歳以上の方

参加費 100円(ドリンク付)

持ち物 汗拭きタオル ※動きやすい服装でお越し下さい。

申込先 朝日げんきクラブ事務局(朝日町社会福祉協議会)へお申込下さい。

送迎 下記の通り運行します。

柿柳屋前⇒堤防(柿)⇒町営住宅⇒埋縄谷川様前⇒柿第二公園⇒

13:05 13:08 13:11 13:13 13:15

柿・渡月橋(パート)⇒白梅喫茶店前⇒北栄(きりん)公園⇒河野電器前⇒

13:16 13:21 13:23 13:26

カットイン⇒朝日ランドリー前⇒センター

13:29 13:31

申込・お問合先 朝日げんきクラブ事務局(朝日町社会福祉協議会) Tel 377-2941



さわやかサロン『脳トレ運動教室⑦』申込書

参加者氏名 (年齢)		地区	送迎希望者は上記の停留所を記入して下さい。
	歳		
	歳		

踊りたい曲リクエスト〔 〕

締切日 10月4日(金曜日)

朝日げんきクラブ
健康づくり講座 ウォーキング②

<きんてつハイキング>

おいでよ東員町！コスモスハイキング！

□開催日 10月14日（月曜日・祝）

雨天(小雨)の場合はハイキングを行います。荒天の場合は中止いたします。
※自然災害等が予想される場合は、上記に限らず中止する場合があります。

□集合時間&場所 ①保健福祉センター玄関前 集合 8時30分



※健康づくり部会の担当者がいます。

②伊勢朝日駅集合 8時40分

※8時45分発の電車に乗ります。



□コース（距離約5^{キロ}）

伊勢朝日駅 ⇒ 桑名駅 ⇒ 三岐鉄道・北勢線・西桑名駅 ⇒ 東員駅
8:45 発 8:50 着 8:59 発 9:24 着

〔スタート〕

受付 9時40分～11時10分

三岐鉄道・北勢線・東員駅⇒コスモス畑⇒東員町総合文化センター
(東員町コスモスまつり会場)

⇒東員町中部公園⇒イオンモール東員（東員町フェア）

(地元特産品が当たる ハイキングマップの提示で緑茶 500ml
抽選会あり) ペットボトルを進呈(先着 200 名様)

※当日はコスモスまつり会場と東員町フェアの間をコスモスシャトルバス(無料)が運行されます。

〔ゴール〕

⇒三岐鉄道・三岐線・北勢中央公園口駅⇒近鉄富田駅⇒伊勢朝日駅

□持ち物 水分補給の飲み物、タオル、必要に応じて着替え、
電車代（行き 520 円、帰り 560 円）

□申込は不要です。

□お問合せ 朝日町老人クラブ連合会事務局 TEL 377-2941

雨天の場合の問合せは 090-8641-9741 (松橋隆良)まで
お願いします。

～朝日げんきクラブ 健康づくり講座～

歌って♪笑って♪元気になろう♪

♪うたごえ喫茶♪

日 時 10月29日(火曜日) 14時～

場 所 保健福祉センター（さわやか村）ホール1

講 師 福祉ネットどんぐり 服部綾水先生、伊藤静江先生

対象者 町内在住のおおむね60歳以上の方

参加費 200円【ドリンク、お菓子付】

締切日 10月25日（金曜日）

送 迎 下記の通り運行します。



柿柳屋前 ⇒ 堤防（柿）⇒ 町営住宅 ⇒ 埋縄谷川様前 ⇒ 柿第二公園 ⇒
13:05 13:08 13:11 13:13 13:15

柿・渡月橋（アパート）⇒ 白梅喫茶店前 ⇒ 北栄（きりん）公園⇒ 河野電器前
13:16 13:21 13:23 13:26

⇒ カットイン ⇒ 朝日ランドリー前 ⇒ センター
13:29 13:31

申込・お問合先 朝日げんきクラブ事務局 TEL 377-2941

-----き り と り -----

うたごえ喫茶（10月29日）申込書

参加者氏名		地 区	送迎希望者は上記の停留所を記入して下さい。
1			
2			

締切日 10月25日（金曜日）