

# 令和7年度 小諸市ずく出し健康教室

健康長寿のための3つの柱は「食生活」、「運動」、「社会参加」ですが、社会とのつながりを失うことが要介護への入口といわれます。市の健康教室、地域の公民館での行事などを開催しています。ぜひお出かけください。

「今日1日誰とも話さなかった…」ということはありませんか？家から一歩外に出て、人との交流を楽しみましょう！



## 【脳いきいき教室】

認知症を理解し、予防していくための教室です。楽しく頭と身体を使って運動、レクリエーションなどをを行います。(申込不要)

### ○日程、会場

毎月の広報こもろをご覧ください。

## 【健幸応援！生活塾】

栄養、口腔、看護ケアなど生活のちょっとした工夫や自分にも介護にも役立つ情報が聞けます。また、個別相談や各種測定をしたり、そこで出会った方たちとの交流もできます。

- ①5/29(木) ②7/24(木) ③9/25(木)  
④11/26(水) ⑤1/27(火) ⑥3/11(水)  
各回とも10:00~11:30

会場 高齢者福祉センターこもれび(相生町)  
対象 60歳以上の市民  
申込 事前に電話で申込み

## 【こもれび運動教室】

(月1回で4か月間)

身体の動かし方や家でできる運動をリハビリの先生が教えてくれます。

<自分の体に合わせて選べる3コース！>

- ①4月スタート どなたでもできる安心コース  
(4/30、5/28、6/25、7/23の4回)  
②8月スタート 膝腰いきいきコース  
③12月スタート 冬場集中体メンテナンスコース

会場 高齢者福祉センターこもれび(相生町)  
対象 60歳以上の市民  
定員 各25名

申込 ①は4/23(水)までに電話で申込み  
②、③はその都度広報こもろに掲載後、受付を開始します。



## 【こもれび体チェック教室】

小グループに分かれて1グループ45分間で筋肉量や握力などの計測をしたり、リハビリの先生からの個別のアドバイスと運動指導が受けられます。

- ①6月10日(火) ②10月6日(月)  
③2月13日(金)  
各回とも13:15~16:15

会場 高齢者福祉センターこもれび(相生町)  
対象 60歳以上の市民  
定員 各28名  
申込 その都度広報こもろに掲載後、受付を開始します。



■申込み、問い合わせ先：小諸市高齢福祉課 電話 22-1700 内線 2132

裏面もご覧ください

## 【健康達人区らぶ】

地区の公民館等で地域の方と交流しながら、健康づくり、介護予防の話や簡単な体操、レクリエーションを行う教室です。日程は隣組回覧でお知らせします。

## 【介護予防地域交流事業】

地区の公民館等を会場にして、介護予防教室、サロン等を実施し、地域の皆さんの交流を図っています。

## 【介護予防ささえ愛サポーター研修】

研修参加者は地域で開催する介護予防教室で教室の企画運営や体操を行い、活躍されています。ささえ愛サポーター養成研修へぜひご参加ください。日程、会場等は社協広報誌「ささえーるこもろ」5月号をご覧ください。

■問い合わせ先：小諸市社会福祉協議会 電話 25-7337

## 【高齢者福祉センターこもれび(相生町)】

生きがいを持って自分らしく生活できるよう集いの場としてご利用ください。

対象 市内に住所がある60歳以上の方

開館時間 9:00～16:30

※入浴施設 10:00～16:00(木曜日のみ13:00まで)

入浴施設は利用料金 200円

休館日 第1・3・5土曜日、日曜日、祝日、年末年始

○趣味の会

内容：フラダンス、生花、三味線、書道、囲碁等

○こもれびサロン

開催日：毎週月曜日、水曜日午後

詳しい内容についてはお問い合わせください。

無料で利用できる運動  
マシンもあります



■問い合わせ先：高齢者福祉センター こもれび 電話 22-5550

問い合わせ先 小諸市役所 高齢福祉課 電話 22-1700 (内線 2132)