

令和8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。

【脳いきいき教室】※毎月開催

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行います。

▶時間:午後1時30分～3時 ▶申込:原則不要(講演会の時のみ必要)

▶日程、会場、お話:毎月の広報こもろをご覧ください。



【健幸応援！生活塾】※奇数月開催

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。

▶時間:午前10時～11時30分

▶会場:高齢者福祉センターこもれび

▶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】

理学療法士が身体の動かし方や家でできる運動を教えてください。

<自分の体に合わせて選べる3コース！>

①5月スタート どなたでもできる安心コース(10:00～11:30)

(5/20(水)、6/17(水)、7/15(水)、8/19(水)の4回)

②9月スタート 膝腰いきいきコース(10:00～11:30)

(9/18(金)、10/16(金)、11/20(金)、12/18(金)の4回)

③12月スタート 冬場集中体メンテナンスコース(13:30～15:00)

(12/10(木)、1/7(木)、2/4(木)、3/4(木)の4回)

▶会場:高齢者福祉センターこもれび ▶対象 60歳以上の市民

▶定員:25名

▶申込:事前に電話で申込み。開催前月の広報にてご確認ください。

※令和7・8年度運動教室および令和8年度体チェック教室参加者は対象外です。

また、4回とも出席できる方に限ります。



【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る教室です。

▶日時:①6月9日(火) ②10月8日(木)

③R9年2月9日(火) 午後1時15分～4時15分

※4つのグループ(1グループ約45分)に分けます。

▶会場:高齢者福祉センターこもれび ▶対象:60歳以上の市民

▶定員:28名(1グループ7人程度)

▶申込:事前に電話で申込み



【各教室のご案内】

■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

【健康達人区らび】

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。

【こもれび達人】

各区で開催している健康達人区らびをこもれびでも開催しています。開催日は区の隣組回覧でご確認ください。区を超えた交流ができますので、ぜひご参加ください。

- ▶会場: 高齢者福祉センターこもれび
- ▶対象: 65歳以上の市民
- ▶申込: 不要

【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時00分～16時30分 ※入浴施設 10時～16時(木曜日のみ13時まで)
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

【動画を見てフレイル予防！】

「コミュニティテレビこもろ(11チャンネル)」で見れるほか、市のホームページ(右のQRコード、インターネットから

[小諸市フレイル予防動画](#)で検索)

図書館のDVDを借りて見ることもできます。

この機会にぜひ図書館もご利用ください！

