令和８年度　小諸市ずく出し健康教室（下半期）

健康長寿のための ３ つの柱は「栄養」、「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。社会参加ができる場所として市の健康教室をご紹介しますので、ぜひお出かけください。

【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	お話のテーマ	会場
10 月 23 日(金)	あの時、あの頃を思い出し脳を活性化しよう	高齢者福祉センター こもれび
11 月 17 日(火)	難聴についての講演会 「聴こえを維持して豊かな生活」※申込みが必要です	小諸市役所3階 **第1・2会議室**
12 月 16 日(水)	認知症サポート医による講演会 「認知症の理解と予防」※申込みが必要です	小諸市役所3階 **第1・2会議室**
令和 9 年 1 月 19 日(火)	「ボッチャ」で楽しく脳と体を動かそう	高齢者福祉センター こもれび
2 月 18 日(木)	歌って笑って楽しく脳トレしよう	高齢者福祉センター こもれび
3 月 16 日(火)	知って安心！地域の頼れる相談窓口 地域包括支援センター活用術	高齢者福祉センター こもれび

【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ご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や、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

日程	テーマ
11 月 5 日(木)	高齢期のスキンケア　～肌トラブルと予防ケア～
令和 9 年 1 月 28 日(木)	転倒予防
3 月 9 日(火)	笑顔で過ごすために　～心も体もすこやかに～



■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

【こもれび運動教室】

理学療法士から身体の動かし方や家でできる運動指導が受けられます。

【各教室のご案内】

12月スタート! 冬場集中体メンテナンスコース

［12/10(木)、1/7(木)、2/4(木)、3/4(木)の4回コース］

▸時　間:午後１時 30 分～午後３時
▸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:事前に電話または窓口にて申込み

※令和 7･8年度運動教室および本年度体チェック教室参加者は対象外です。
※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】

理学療法士からの個別アドバイスと体操で動き続けられる体を目指しましょう。
1枠7名と少人数での教室となります。運動習慣がない方でも安心して参加できます。

▸日　時　①10 月8日(木)　②令和９年 ２月9日(火)　13:15～16:15　※予約制
13:15～、14:00～、14:45～、15:30～の4枠で開催
▸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:事前に電話または窓口にて申込み
※本年度体チェック教室、運動教室に参加された方は対象外です。

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

【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　午前９時～午後４時 30 分
▸入浴施設　午前 10 時～午後４時(木曜日のみ午後１時まで)　▸入浴料金 200 円
▸休館日　第 1･3･5 土曜日、日曜日、祝日、年末年始

〇趣味の会　　内容:フラダンス、生花、三味線、書道、囲碁等
〇こもれびサロン　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。

■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（右の二次元コード、
インターネットから小諸市フレイル予防動画　でも検索可）
図書館で 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！

