

募 【浅間南麓こもろ医療センター】第37期実践保健大学

「誰もが健康で安心して暮らすこと」は、地域で生活する私たちみんなの願いです。そして、この願いを実現するためには、そこで暮らす住民自身が「自分の健康は自分で守る」「暮らしの主人公は自分自身である」という自覚を持って、主体的に行動することが何より大切です。

実践保健大学は、健康に関する知識と意欲を高め、家庭の中で健康づくりを実践する人、さらには地域の中で健康づくり活動を実践・推進するリーダーを養成するために開講しており、今年で37回目を迎えます。

実践保健大学の修了生は1,000名を超え、健康づくりのリーダーや仲間たちは、それぞれの家庭や地域で大いに活躍されています。

暮らしのなかで実践できる健康づくりについて私たちと一緒に楽しく学びませんか？

▶内 容 医師・看護師等、病院職員による「健康づくりに関する講座」

▶日 程 (各回 13:00 ~ 16:30)

第1回 2020/12/12 (土) 「上手な医者のかかり方」

第2回 2020/12/26 (土) 「生活力を高めよう」

第3回 2021/1/9 (土) 「安全な食をすすめてよう」

第4回 2021/1/23 (土) 「最後まで自分らしく生きよう」

第5回 2021/2/13 (土) 「健康な体を維持しよう&認知症を理解しよう」

第6回 2021/2/27 (土) 「健康で安心な地域づくりのために…私たちができること」

▶定 員 30名

▶会 場 浅間南麓こもろ医療センター 6階会議室
または老人保健施設こまぐさ

▶費 用 資料代 5,000円 (全6回分)

▶申 込 下記に、電話でお申込みください。

問 JA長野厚生連 浅間南麓こもろ医療センター
事務局：保健予防課 (担当：白石、花里)

☎ 0267-22-1070 (代表)



イ 健康スノーシュー in 高峰高原

冬期間の運動不足解消のため、標高約2000mの高地にて、スノーシューを使用したスノーウォーキングイベントに参加しませんか？

浅間南麓こもろ医療センタースタッフによる、からだチェック(血圧、脈拍、身体計測)の実施や、日頃の運動・健康管理法の指導も行います。

▶日 時 2021/3/6 (土)

9:00~14:30

▶場 所 集合：高峰高原ホテル

※小諸駅往復JRバス(自己負担)も運行しています。

▶定 員 50名

▶参加費 5,000円

(軽食代、入浴券付・からだチェック料・ガイド料)

※スノーシューをレンタルする方は別途1,000円

▶コース設定

①アクティブコース-約2km

②新雪満喫コース-約2km

③森の散策コース-約2km

▶お問い合わせ・お申込み

下記に、電話でお申込みください。

浅間山麓国際自然学校

☎ 0267-23-3124

※新型コロナウイルス感染対策を実施したうえで開催します。



佐久大学 自治体推薦入試

令和3年4月より、佐久大学では、国家資格である社会福祉士や精神保健福祉士の受験資格を得ることができる、人間福祉学部人間福祉学科が開設します。

地域社会で活躍できる人材育成を目的に、学校推薦型選抜(市町村制)において、小諸市における推薦者を定める自治体選考試験の受験者を募集します。

▶募集学部・学科

人間福祉学部 人間福祉学科

▶募集人数

若干名

▶出願期間

2021/1/4 (月) ~ 1/15 (金)

▶出願条件

- (1) 出願者と生計を一にする親族が小諸市に住所を有していること
- (2) 以下の項目のうち、いずれか一つに該当する者
 - ① 高等学校又は中等教育学校を令和3年(2021年)3月卒業見込みの者
 - ② 通常の課程による12年の学校教育を令和3年3月までに修了する見込みの者
- (3) 佐久大学 人間福祉学部 人間福祉学科を第一志望とし、入学を確約できる者
- (4) 在学する学校長等の推薦を受けた者

問 企画課 企画広報係

受験案内・出願書類は、市役所企画課で配布しているほか、市ホームページよりダウンロードいただけます。出願には、学校長の推薦書など事前準備が必要です。受験案内をよくお確かめのうえ出願してください。

