



人とのかかわりを増やして、心も体も健康に

問 高齢福祉課 長寿支援係 ☎ (内線) 2131

人との交流がある人は、心の豊かさや生きがいを感じ、要介護状態やうつ、認知症に至っている人が少ないという研究結果があります。コロナ禍で控えていた活動や運動を再開したり、新しい場に参加するなど、外出することで活動量も増え、筋力低下による転倒・骨折の予防につながります。自分の興味や関心のある活動をすると、長続きしやすく、気の合う仲間と出会えたりなど毎日の生活に張りが出てきます。1日1回は、外出しましょう！また、楽しく無理のないペースで続けましょう。



令和5年度 こもれび運動教室(無料)

自分の体に合わせて選べる3コースをご用意しました！希望コースをひとつ選び、お申込みください。

	コース名 (開始月)	内 容	日 時	申 込
①	どなたでもできる 安心コース (4月)	運動習慣がない方や体を動かすことが苦手な方も安心！続けていくうちに体が動きやすくなるのを実感しましょう。	4/27 (木)、5/25 (木)、 6/29 (木)、7/27 (木) 10:00 ~ 11:30	4/21 (金)までに 上記へ申込
②	膝・腰いきいき コース (8月)	膝や腰に痛みがある方でも大丈夫！ 関節を守り、楽に動ける体をつくりましょう。	8 ~ 11月の月1回 毎月最終週の金曜日 10:00 ~ 11:30	広報こもろ 8月号にて 申込開始
③	冬場集中 体メンテナンス コース (12月)	春先の農作業や庭仕事の立ち座りが 楽にできるよう、冬場に体づくりを しましょう。	12 ~ 3月の月1回 毎月第3金曜日 13:30 ~ 15:00	広報こもろ 11月号にて 申込開始

▶場 所 高齢者福祉センター こもれび

▶対 象 60歳以上の市民 ▶定 員 ①②③ 各 25 名

▶申 込 高齢福祉課へ電話でお申込みください。

※4回継続して参加できる方のみ。1人1コース。

※令和4年度に本教室に参加された方は、対象外。



市所有 一般競争入札 土地を売却します。

問 財政課 契約財産係 (入札手続きについて) / 建設課 管理係 (売却土地について)

市では、活用されていない土地の積極的な売却のため、下記の市有地を売却します。

入札参加期間中に参加申込みを行い、入札日に最低売却価格以上で最も高い価格を提示された方と土地売買契約を締結することとなります。

▶申込期間 4/10 (月) ~ 5/9 (火)

▶入札日時 5/16 (火) 13:30 ~

▶受付場所 財政課 (市役所 3 階)

▶提出書類 入札参加申込書・納税証明書

※印鑑をご持参ください

▶土地情報

所在地	地番	地目	面積 (㎡)	最低売却価格
小諸市大字平原字曲沢	1061 番 1	原野	16	6,644,000 円
	1062 番 1	山林	446	



詳細は市 HP をご覧いただくか、上記へお問い合わせください。