

講演会・セミナー・教室のご案内

※『味工房小諸すみれ』料理講習会を除き費用無料

◆『味工房小諸すみれ』料理講習会

1月は「仕込み味噌」です。

- ▶日時 R6/1/21(日)～24(水)の4日間
日によって時間が変わります。申込時にご確認ください。
- ▶場所 小諸市農産物加工施設(御影新田2107-1)
- ▶持ち物 エプロン、三角巾、マスク、たる(持ち帰り用)
- ▶費用 5,000円(10kg持ち帰り) ▶定員 10名
- ▶申込 味工房小諸すみれ
☎25-1706(市外の方も申込可)

☎ 農林課 農業ブランド振興係

◆市民活動 井戸端会議～地域づくりのヒント発見～

地域での取組みについてゲストスピーカーからお話をお聞きし、楽しくおしゃべりをしてみませんか？みなさんで地域づくりのヒントを見つけましょう！

- ▶日時 R6/2/2(金)14:00～15:30
(受付13:30～)
- ▶場所 小諸市市民交流センターステラホール
- ▶対象 地域づくりに関心のある方
- ▶申込 1/26までに電話またはメールで申込み
☎ 小諸市市民活動・ボランティアサポートセンター
☎26-0315 ☒borasen@ctknet.ne.jp

◆こころの健康づくり講演会

ひきこもりの理解と、家族をはじめとした周囲の方が対応を学ぶための講演会です。Zoomでの受講もできます。

- ▶日時 R6/2/16(金)18:30～20:00
- ▶テーマ 「ひきこもりの理解と命を繋ぐ心構え」
- ▶講師 NPO法人侍学園スクオーラ・今人校長 栗原 渉 氏
- ▶対象者 市民又は市内に通勤・通学している方
- ▶受講方法
①会場(市役所3階第3・4会議室)で受講※定員40名
②Zoom配信で受講する ※後日ご案内を郵送します。
- ▶費用 無料 ※通信費用は自己負担
- ▶申込 R6/1/31(水)までに電話か
QRコードで申込み
☎ 健康づくり課 健康支援係



申込みはコチラ

◆地域防災セミナー (!!!)

- ▶日時 R6/2/18(日)14:00～16:00(開場13:30)
- ▶場所 小諸市市民交流センターステラホール
- ▶講師 長野県自主防災アドバイザー
日本防災士会 全国講師
辰野町総合防災コーディネーター
有賀 元栄 氏
- ▶内容 地域防災力向上は行政との連携
～防災士の活動事例～

☎ 危機管理課 危機管理防災係



◆脳いきいき教室

「脳もいきいき 楽しく運動」をテーマにお話したり、楽しく頭を使いながらの軽い体操を行います。

- ▶日時 R6/1/25(木)13:30～15:00
- ▶場所 高齢者福祉センター こもれび
- ▶対象 60歳以上の市民
☎ 高齢福祉課 長寿支援係

◆終活セミナー第3弾『持ち物の整理講座』

大好評の終活支援セミナー第3弾！終活で最も多くの人が取り組んでいることが「持ち物の整理」。“大切なもの”を残す作業でもある「持ち物の整理」をわかりやすくお話しします。

- ▶日時 R6/1/28(日)14:00～15:30(開場13:30～)
- ▶場所 小諸市市民交流センターステラホール
- ▶講師 株式会社鎌倉新書 村田ますみ氏
- ▶内容 終活全般・持ち物の整理
- ▶対象 市民 ▶定員 100名
- ▶申込 R6/1/24(水)までに電話で申込み
☎ 高齢福祉課 地域ケア推進係



◆若年性認知症と就労について知る講演会

若年性認知症の中には、会社の同僚や上司の気付きから、受診につながる場合があります。職員の発症に気付いた際の企業としての対応、本人・家族への発信は？また、発症への気付きや受診、相談への流れ、就労継続に向けて、本人・家族ができることは？若年性認知症コーディネーターと行政書士・社会福祉士を講師にお迎えし、話をお聞きします！ご自身、ご家族、職場や身近な方のため、どなたでもお越しください。

- ▶日時 R6/1/30(水)13:30～15:30
- ▶場所 小諸市役所3階第1・2会議室
- ▶内容 「若年性認知症と就労」 ▶定員 50名
- ▶申込 R6/1/29(月)までに電話で申込み
☎ 高齢福祉課 長寿支援係

◆健口栄養教室

管理栄養士が「骨を守る食事」、歯科衛生士が「効果的なお口のケアについて」をテーマにお話をします。講話後は、食事のバランスが一目で分かる機械を利用した食事のチェックができます。また、お口やお食事についてのご相談もできますので、お気軽にご参加ください。

- ▶日時 R6/2/1(木)13:30～15:00
- ▶場所 高齢者福祉センターこもれび
- ▶対象 60歳以上の市民 ▶申込 不要
☎ 高齢福祉課 長寿支援係

