

聞く



知って安心！  
聞いて納得！

交流

相談



測定



入塾生募集中

生活塾

健幸応援！

今の自分や将来の自分のため、  
家族の介護のため、  
60歳からの「生活塾」です！

生活のちょっとした工夫や役立つ  
情報を聞いた後は、個別相談や各  
種測定、ちよつと一息つきながら、  
そこで出会った方と情報交換する  
こともできます。  
ぜひご参加ください。

- ▶日時 5月～令和7年3月(奇数月開催) 10:00～11:30
- ▶場所 高齢者福祉センターこもれび
- ▶定員 各20人 ▶対象 60歳以上の市民
- ▶問合せ・申込み 高齢福祉課 ☎22-1700 (内線 2133)

参加無料



日程	テーマ	内容
5/30(木)	■ フレイル予防	フレイルとは？(フレイルチェック)、フレイルを予防するための食事や歯のこと、健診・かかりつけ医について
7/30(火)	■ 夏バテ予防	夏バテ防止の食事や水分摂取(脱水予防) お口のケア
9/30(月)	■ 災害・緊急時の備え	災害時の備蓄や災害食 災害時のお口のケア、緊急時の対応(救急車の呼び方など)
11/26(火)	■ 安心・安全に過ごすために	ヒートショックや血圧について 誤嚥性肺炎、むせ予防、飲み込みやすい食事
R7/1/30(木)	■ 転倒予防	転倒予防、骨を強くし筋力を維持するための食事 筋力維持のための噛み合わせ、噛む力、入れ歯のケア
3/6(木)	■ 笑顔で過ごすために	心の健康について、心が元気になる食事 買い物支援や配食サービスについて、表情筋マッサージ

5/22  
水

聴こえ

脳いきいき  
教室

に困っていませんか？



13:30～15:00

小諸市役所3階  
第1・2会議室

定員50名

要申込み・入場無料

こんな  
耳寄りな話を聞けます

- ・難聴になる原因？予防はできるの？
- ・耳が遠くなったと感じるが、受診するタイミングはいつ？
- ・補聴器を試してみたいけど、どんなものを選べば良いの？
- ・難聴と認知症の違いは？
- ・いずれ訪れる聴こえづらさに備えたい！

講師

長野県立総合  
リハビリテーションセンター  
言語聴覚士  
石巻晃氏



▶問合せ・申込み  
高齢福祉課 ☎22-1700(内線 2132)  
(5/20(月)まで)