



～日々の暮らしを楽しむ場所～

高齢者福祉センター こもれび ぜひご利用ください！

☎ 高齢福祉課 地域ケア推進係

「こもれび」とは何ですか？

高齢者福祉センターこもれびは、小諸市の高齢者福祉の向上を図ることを目的に令和3年8月に開設されました。介護予防指導や趣味の活動、入浴等、高齢者の憩いの場として小諸市内に住民票のある60歳以上の方がご利用いただけます。

▶利用方法

来館されたら受付スタッフにお声がけください

【初めて利用される方】

利用証が発行されるので、

利用時に受付に提示してください。

申請時に本人確認しますので、免許証・マイナンバーカード等をご持参ください。

【2回目以降の方】

利用証提示のみでご利用いただけます。

▶開館時間

9:00～16:30

【入浴施設の利用時間】

①月曜、火曜、水曜、金曜、土曜

10:00～16:00

②木曜日

10:00～13:00

▶休館日

第1・3・5土曜日、日曜日、祝日、年末年始

▶利用料金

入浴施設 200円（その他施設は無料）

※障害者手帳をお持ちの方は、利用証発行時に受付にて申請書を提出すると、以後利用料が減額されます。

「こもれび」でできること

こもれびでは様々な趣味の会を開催しています。日々の生活の楽しみや趣味を増やしてみませんか。他にもいくつかの運動器具がそろっており運動の場としても利用できます。

趣味の会	開催日時	開催時間
書道	第1・3水曜日	10:00～12:00
フラダンス	毎週水曜日	13:00～15:00
生花	第2・4火曜日	10:00～12:00
三味線	第1・3木曜日 第2・4木曜日	10:00～12:00
囲碁	毎週月・木曜日	10:00～15:00

■趣味の会 入会方法

こもれびにご連絡ください ☎ 22-5550

※小諸市内に住民票のある60歳以上の方が対象



こもテラス2階



【基本情報】

- 住所 相生町 2-2-22
- 電話 22-5550
- 施設 運動指導室、サークル室
娯楽室、入浴施設

イベント 情報

町田 芽以さん

筒けん(けん玉)を使って楽しく体を動かそう！

☎ 小諸市社会福祉協議会 総務係 ☎ 25-7337



筒けんとは、ラップの芯のようなものを使うけん玉の一種です。けん玉より気軽に行える筒けんは、集中力や脳の活性化、足腰の運動に最適です。ぜひ楽しみながら一緒に運動しましょう。

- ▶日 時 8/22(木) 10:00～11:00
- ▶会 場 高齢者福祉センターこもれび
- ▶講 師 小諸市社会福祉協議会 町田 芽以 氏
- ▶対 象 60歳以上の市民 ▶費 用 無料
- ▶定 員 30人(申込不要)

◀昔、けん玉で日本一になったことがあります！

