



健幸で
いこう

高齢者福祉センター こもれび 教室



1/21 (火)

脳いきいき教室

■ 1月のテーマ

「年の初め 小諸かるたを楽しもう」

～昔を思い出して脳を活性化～

かるたを楽しむ回想法です。

楽しく頭を使いながらの軽い体操も行います。

▶日 時 R7/1/21 (火) 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

2/6 (木)

こもれび体チェック教室

簡単な体チェックで自分の体の状態を知り、理学療法士からのアドバイスと体操で、動き続けられる体を目指しましょう。運動習慣のない方でも安心して参加できます。

▶日 程 R7/2/6 (木)

▶時 間 13:15 ～ 16:15

▶場 所 高齢者福祉センター こもれび

▶内 容 1 人 45 分の教室

体組成計(体脂肪率、筋肉量、基礎代謝量、体重、BMI)、握力等の測定とアドバイス、体操 等

▶対 象 60 歳以上の市民

▶費 用 無料

▶定 員 28 名

▶申 込 R7/1/30 (木)までに電話で申込み

※今年度のこもれび運動教室及び体チェック教室に参加済みの方は対象外となります。

1/30 (木)

健幸応援！生活塾

■ 1月のテーマ「転倒予防」

筋力を維持するための食事や運動、噛み合わせなど、転倒を防ぐポイントについてお話しします。機器を使った計測、栄養・口腔・介護・看護などの個別相談やそこで出会った方と情報交換することもできます。

▶日 時 R7/1/30 (木) 10:00 ～ 11:30

▶場 所 高齢者福祉センターこもれび

▶定 員 20 名 ▶対 象 60 歳以上の市民

▶申 込 事前に電話で申込み

☎ 高齢福祉課 長寿支援係

☎ 22-1700 (内線 2132・2133)

強盗の下見の
可能性あり！

不審な訪問者に ご注意ください！！

市内で業者を装った不審な訪問が多発しています。強盗事件の下見かもしれませんので、家の間取りや家族構成など個人情報教えないようにしましょう。夜間の防犯対策にはセンサーライトの設置も有効です。断っても立ち去らない場合や不審を感じた時は、警察に通報してください。

長野県警 HP



被害にあわないために、次のことを心がけましょう！

【対応編】

- 来客時はインターホン越しに対応する
- 家族構成、不在時間帯、お金に関する話は教えない
- 訪問業者を自宅に入れない
- 電話で個人情報を教えない
- すぐに通報できるように携帯電話は手の届く範囲に

【住宅編】

- 補助錠や窓ガラスに防犯フィルムを活用する
- センサーライトや防犯カメラの設置
- 敷地内に音の出る砂利を敷く

☎ 小諸警察署 生活安全係 22-0110
危機管理課 22-1700

