

寒い冬が続く、家に閉じこもりがちになっていませんか？1日のほとんどを家で過ごす生活が続くと生活範囲が狭くなり、以下のような状態になる可能性も高まります。

- ・話すことが少なくなるので、気分も落ち込みがちになる
- ・活動量が減るため筋肉量が低下し、転倒や骨折などのケガを招きやすい
- ・ケガが原因で介護が必要な状態になることもある



いつまでも、自立した生活を楽しく続けるために、活発に体を動かし、足腰を鍛えることが大切です。春の暖かい季節となり、畑や田んぼ、庭いじりなど外での活動が始まりますが、人とのつながり(社会参加)を持つことでさらに心身の機能の低下(フレイル)を防ぐことができます。

「もう年だから・・・」と考えずに、外に出て体を動かしたり、人と会話をしたり、仲間と楽しみながら体づくりをしましょう！今回は体づくりをサポートする教室や施設をご案内します。

1 こもれば運動（月1回全4回コース）

理学療法士が体の動かし方や、家でできる体操を教えてください。また、初回と最終回に体力測定を行い、体の変化を確認しますので、4回継続して参加できる方を募集します。(定員 25 名)



① 4月スタート どなたでもできる安心コース **募集中**

運動習慣がない方や体を動かすことが苦手な方も安心！

▶ 日 時

4/30 (水)、5/28 (水)、6/25 (水)、7/23 (水)
10:00 ~ 11:30

▶ 申込締切 4/23 (水) ※参加には申込みが必要です

▶ 会 場 高齢者福祉センター こもれば

▶ 対 象 60 歳以上の市民 ▶ 費 用 無料

8月・12月コースの申込み・日程等詳細については、その都度広報こもろにてお知らせします。

※1人1コースのみ申込み可能。また、令和6年度のこもれば運動教室に参加された方は対象外となります。

② 8月スタート 膝・腰いきいきコース

▶ 日 時

8月～11月の第4金曜日 10:00 ~ 11:30

③ 12月スタート 冬場集中体メンテナンスコース

▶ 日 時

12月～3月の第4木曜日 13:30 ~ 15:00
(3月のみ4回目は第3木曜日)

2 こもれば体チェック教室（1日限り）

- ・小グループに分かれて1グループ45分間で計測や運動指導を行います。
- ・ご自身の体の状態を知り、理学療法士から個別のアドバイスと体操指導が受けられます。
- ・今年度は6月・10月・2月の3回を予定しており、詳細は次号以降の広報こもろでお知らせします。

3 高齢者福祉センター「こもれば」 開館時間 9:00 ~ 16:30(第1・3・5土曜、日曜、祝日は休館)

■運動機器を利用できます！

3種類のマシーンを無料で利用できます！

汗を流した後はお風呂(一回200円)

もいかがですか？

- ・入浴施設利用時間 10:00 ~ 16:00
(木曜のみ13:00まで)



■「ちょっくらく会」に参加できます

介護予防研修を修了した方「小諸陣」が運営する教室です

▶ 内 容 健康チェック、運動、脳トレ、歌など

▶ 日 時 毎月第2・4水曜 9:30 ~ 11:00

※参加要件がありますので、事前に高齢福祉課までご相談ください。(☎22-1700 内線2131)

■こもればサロンも開催中

▶ 内 容 健康相談、血圧測定、無料カラオケなど

▶ 日 時 毎週月、水曜日 13:00 ~ 15:00

「趣味の会」「こもればサロン」の
問合せはこもればへ (☎22-5550)

	開催曜日	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土曜日	10:00 ~ 12:00
囲碁	毎週月・木曜日	10:00 ~ 15:00