

教室・講座・講演会のご案内

1/20 (火) 脳いきいき教室

■ 1月のテーマ「楽しく脳と体を動かそう」
一緒に軽い運動やゲームを楽しみましょう。
▶日 時 R8/1/20 (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
▶持ち物 水分補給の飲み物
問 高齢福祉課 長寿支援係

1/26 (月) 講演会 「知って安心 くすりの使い方」

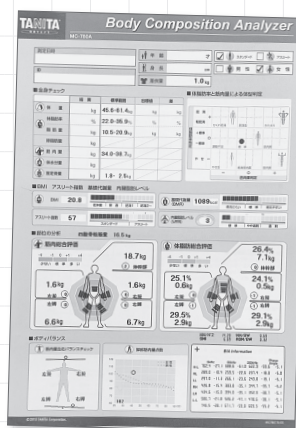
毎日の“お薬とのつきあい方”を、現役薬剤師がやさしく解説。飲み合わせやジェネリックの考え方、市販薬を買おうと思うけど、どれがいいの？など今日から使えるポイントが満載です。ご自身にもご家族にも役立ちます。
▶日 時 R8/1/26 (月) 13:30 ~ 15:00
▶場 所 市役所 3 階 第 1・2 会議室
▶講 師 アイン薬局小諸店 池田伸也氏
▶費 用 無料 ▶定 員 50 名
▶申 込 R8/1/23 (金)までに電話で申込み
問 高齢福祉課 地域ケア推進係 ☎ 22-1700

1/27 (火) 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。お話の後は、栄養、お口の相談事、介護などの個別相談やフレイルチェック、参加者同士の交流もできます。
▶日 時 R8/1/27 (火) 10:00 ~ 11:30
▶場 所 高齢者福祉センターこもれび
▶定 員 25 名 ▶対 象 60 歳以上の市民
▶申 込 事前に電話で申込み
問 高齢福祉課 長寿支援係 ☎ 22-1700

2/13 (金) 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 R8/2/13 (金) ▶時 間 13:15 ~ 16:15
▶場 所 高齢者福祉センター こもれび
▶内 容 体組成計と握力等の測定とアドバイス、体操を含め 1 人 45 分間の教室です。高精度の体組成計測定で、体重、BMI、基礎代謝量、体脂肪率、筋肉量、部位別に分析した筋肉総合評価結果を数値で把握できます。
▶対 象 60 歳以上の市民
▶費 用 無料
▶定 員 28 名
▶申 込 R8/2/6 (金)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。
問 高齢福祉課 長寿支援係 ☎ 22-1700



2/20 (金) 楽しく体験！最新シミュレーターであなたの運動力をチェック

ゲーム感覚で交通安全意識や運転技能向上のトレーニングができます！
▶日 時 R8/2/20 (金) 10:00 ~ 11:30
▶場 所 高齢者福祉センターこもれび
▶内 容 「交通安全危険予測シミュレーター」を使った交通安全体験、こもれびの見学
▶費 用 無料
▶対 象 60 歳以上の市民 ▶定 員 40 名
▶申 込 R8/2/10 (火)までに下記まで電話で申込み
問 高齢者福祉センター こもれび ☎ 22-5550

ファミサポおあずかり DAY

【ファミサポ】「子育ての援助を受けたい人」と「行いたい人」が会員となって行う相互援助活動です



「ちょっとした用事の間、子どもを見てもらえたらいいな」「たまには一人の時間を過ごしたい」そんな時に、地域の提供会員がお子さんをお預かりします。

■日 時 R8/1/29 (木)、2/17 (火)、3/2 (月) ■場 所 子どもセンターこもロッジ
■費 用 1 時間 500 円 ■締 切 各回 2 週間前まで
■申 込 小諸市ファミリーサポートセンター
☎ 31-5093 または申込フォームから 申込みフォーム▶

