

# 教室・講座・講演会のご案内

## 2/19 (木) 脳いきいき教室

### ■ 2月のテーマ

「よりよく生きるための『心づもり』」～終活に向けて～  
これからも安心して自分らしく毎日を過ごすためのヒントを見つけましょう。楽しく頭を使いながら軽い体操も行います。

▶日 時 2/19 (木) 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

☎ 高齢福祉課 長寿支援係

## 3/3 (火) 生活習慣病予防講演会

### ■ テーマ

「かかりつけ」+「セルフケア」で守る  
血圧管理の二刀流！！

生活習慣病の原因となる高血圧などについて、  
お話しいただきます。

▶日 時 3/3 (火) 13:30 ～ 15:00

▶場 所 小諸市役所 3 階 第 1・2 会議室

▶講 師 医療法人柳泉会 柳橋脳神経外科  
院長 柳橋 万隆 先生

▶定 員 50 名

▶申 込 3/2 (月)までに電話または小諸市公式 LINE で申込み

☎ 高齢福祉課 長寿支援係

申込みは市公式 LINE が便利です▶



## 3/8 (日) 空き家セミナー

下記テーマについて専門家に講演してもらいます。また講演会後は個別相談も受け付けます。(若干名、予約・申込不要)

▶日 時 3/8 (日) 10:30 ～ 12:00 (開場 10:00)

▶場 所 市民交流センター ステラホール

▶講 師 ・エイワ税理士法人 担当者  
・空き家バンク協議会会長 小林 光一郎 氏

▶テーマ ①空き家の売買や相続にかかる税金について  
②効率の良い実家じまいの仕方

☎ 建設課 管理係

## 3/11 (水) 健幸応援！生活塾

### ■ テーマ

「笑顔で過ごすために」～心とからだのセルフケア～  
心の健康を保つための食事や心と体のほぐし方についてお伝えします。お話の後は、栄養や介護、お口の相談事やフレイルチェック、参加者同士の交流もできます。



▶日 時 3/11 (水) 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

☎ 高齢福祉課 長寿支援係

## 3/21 (土) 第 27 回虚子・こもろ全国俳句大会 表彰式・記念講演会

大会にご応募いただいた句のうち、小学生の部・中学生の部・高校生の部・一般の部の表彰をし、高校生の部・一般の部の入選句の披露を行います。あわせて記念講演会も開催します。

▶日 時 3/21 (土) 13:00 ～ 16:00 (開場 12:30)

■ 記念講演会 13:00 ～ 14:00

【演題】「医師が病むとき 一相馬遷子の医師俳句と闘病俳句」

【講師】仲 寒蟬 氏

■ 表彰式 14:30 ～ 16:00

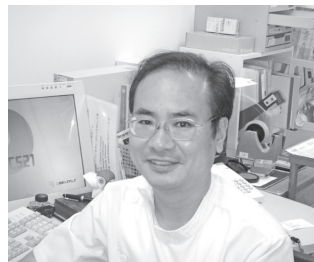
▶場 所 市民交流センター ステラホール

▶定 員 150 名 (申込不要)

▶費 用 ・募集句にご投句いただいた方：無料  
・ご投句されていない方：資料代 500 円

### ▶その他

当日会場にて作品集などの販売も行います。またご来場いただいた方には第 27 回俳句大会作品集を贈呈いたします。



### 【講師紹介】仲 寒蟬 氏

大阪府出身。佐久市在住。1996 年、『港』に入会され大牧広に師事。現在は俳句結社『牧』『平』代表、『群青』同人、俳人協会会員、現代俳句協会会員として

でも活躍中の仲寒蟬氏を講師に迎え、俳人と医師の二刀流をこなすお立場から「医師が病むとき 一相馬遷子の医師俳句と闘病俳句」と題してご講演いただきます。

☎ 文化財・生涯学習課 生涯学習係