



# こもれび 5月の教室のご案内

5/20 (水)～

こもれび運動教室  
～どなたでもできる安心コース～

家の中で過ごす時間が多くなると、筋力は低下しやすくなります。教室では、理学療法士が体の動かし方や自宅でできる体操をお伝えします。全4回継続して参加できる方を募集します。一緒に体づくりを開始しましょう！

▶日 程 5/20(水)、6/17(水)、7/15(水)、8/19(水) 全4回

▶時 間 10:00～11:30

▶場 所 高齢者福祉センター こもれび

▶内 容

1回目と4回目に体力測定(体組成計、握力測定、5回立ち上がりテスト、片足立ちテスト)、体操、健康講話等

▶対 象 60歳以上の市民

▶費 用 無料 ▶定 員 25名

▶申 込 5/11(月)までに高齢福祉課へ電話で申込み

※昨年度の本教室に参加された方は参加できません。

6/9 (火)

こもれび体チェック教室

体組成などの測定により自分の体の状態を知り、理学療法士によるアドバイスを受けられます。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。運動習慣のない方でも安心して参加できます。

▶日 程 6/9(火)

▶時 間 13:15～、14:00～、14:45～、15:30～

▶場 所 高齢者福祉センター こもれび

▶内 容 体組成計(体脂肪率、筋肉量、基礎代謝量、体重BMI) 握力などの測定とアドバイス、体操

※1グループ7名で測定15分と体操30分

▶対 象 60歳以上の市民

▶費 用 無料 ▶定 員 28名

▶申 込 6/1(月)までに高齢福祉課へ電話で申込み

※令和8年度のこもれび運動教室には参加できません。

5/19 (火)

脳いきいき教室

■5月のテーマ

「今日からできる認知症予防 ～睡眠・心の健康編～」  
4月に続き、頭と体を元気にするための健康習慣についてお伝えします。お話の後には、楽しく頭を使いながら軽い体操を行います。

▶日 時 5/19(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

5/28 (木)

健幸応援！生活塾

■5月のテーマ

「今の自分を知ろう！フレイルチェック」  
衰えのサインを見逃さないように、握力やお口の機能の測定などを行ってみませんか。参加者同士の交流や個別の介護相談も行います。

▶日 時 5/28(木) 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 事前に高齢福祉課へ電話で申込み

## おさなごの会



「おさなごの会」は、東児童館・水明児童館で親子や地域の皆さんが気軽に、自由に過ごしながら子育てに関する相談や情報交換ができる、育児交流の場です。ぜひご参加ください。

【開催日】

5/19(火)、6/16(火)、7/14(火)、9/15(火)、10/20(火)、  
11/17(火)、12/15(火)、1/19(火)、2/16(火)

【時 間】10:30～11:30

【対 象】小諸市在住の乳幼児親子

事前申込み制(電話)・参加無料

☎ 東児童館 ☎ 22-1717 (柏木 524-21)

☎ 水明児童館 ☎ 25-0041 (諸 124-1)

## 小山敬三の どうぶつ画展



小諸市動物園100周年を記念し、コラボレーション企画として本展を開催いたします。

●日 時 4/11(土)～10/11(日)

●場 所 小山敬三美術館

●内 容 小山敬三の描いた動物のスケッチや油彩画を展示

●費 用 一般：200円 小中学生：100円

☎ 小山敬三美術館 ☎ 22-3428