

こもろ健幸マイレージ × でくてく小諸人

健康づくり課 ☎ 25-1880

【こもろ健幸マイレージ】健(検)診を受けてウォーキングをすることで楽しく健康になれる企画です。
今年度は直売所利用券と飲食券が合計1,000円分もらえ、さらにウォーキングを続けると、お楽しみ抽選会(下記参照)に参加できます。18歳以上(高校生を除く)の方が対象です!

★新年度スタートイベント★

6/6(土)、28(日)、こもろ医療センターの理学療法士による運動教室を実施します!

一緒に正しい歩き方を学びませんか!



ウォーキングを楽しみたい方におすすめ

→ 1回参加で、1スタンプゲット! (予約不要・無料)



01 あさまウォーキング

- ▶ 日程 6/6(土)、20(土)
7/4(土)、18(土)
- ▶ 時間 9:00～(約1時間)
- ▶ 集合 小諸ユースホテル
- ☎ 小諸ユースホテル ☎ 23-5732



02 こもろウォーキング

- ▶ 日程 6/28(日)、7/26(日)
- ▶ 時間 8:00～(約30分)
- ▶ 集合 懐古園馬場
- ☎ まきはうす ☎ 090-1047-8065



03 キザキウォーキング

- ▶ 日程 毎週水曜日
- ▶ 時間 8:00～(約1時間)
- ▶ 集合 株式会社キザキ本社
- ☎ 株式会社キザキ ☎ 22-1354



04 みかげウォーキング

- ▶ 日程 毎週日曜日(5～9月)
- ▶ 時間 10:00～15:00
- ▶ 集合 天領の里・御影用水資料館
- ☎ 天領の里・御影用水資料館 ☎ 25-1210

自分のペースで歩きたい方にはコチラがおすすめ (対象:専用アプリの利用が難しい方)

名称	内容	貸出場所	問い合わせ先
■ 図書館ウォーキング	開業時間内に歩数計を貸出します。3,000歩以上でスタンプを付与。	市立小諸図書館	市立小諸図書館 ☎ 22-1019
■ 野岸の丘ウォーキング	(1日1回まで)	ワークポート野岸の丘	ワークポート野岸の丘 ☎ 24-1244

※上記ウォーキングへ参加した際は、紙のカードでスタンプをためてください。カードは各ウォーキング会場、健康づくり課などで配布しています。専用アプリと合算する際は、健康づくり課までお越しください。
※中止になる場合がありますので、市HPまたは各会場にお問合せください。



専用アプリはコチラから↑

6/25(木) 脳いきいき教室

■ 6月のテーマ

「口腔ケアで脳を守ろう!

～歯磨きチェックとお口の体操～

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 6/25(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
☎ 22-1700 (内線 2132)



7/8(水) 脳いきいき教室 認知症サポート医による講演会

ご家族などの認知症で、お悩みの方はいませんか? 認知症の理解を深めるための講演会を開催します。ぜひご参加ください。

▶ 日時 7/8(水) 13:30～15:00

▶ 場所 市役所 3階 第1・2会議室

▶ 内容 「認知症と周囲の関わり方」

▶ 講師 医療法人山月会小諸医院 高木 啓倫 先生

▶ 費用 無料 ▶ 定員 50名

▶ 申込み 7/6(月)までに電話またはLINEで申込み

☎ 高齢福祉課 長寿支援係 ☎ 22-1700 (内線 2132)



LINEによる申込みは
こちら▶

