

注目

住民同士の支え合いの仕組みがスタートします！ ～こもろ有償生活支援サービスキックオフイベント～



図 高齢福祉課
地域ケア推進係

☎ 22-1700
(内線 2134)

高齢者の「ちょっとした困りごと」を解決する住民同士の支え合いの仕組み＝「有償生活支援サービス」がスタートします！事業開始に伴う、サービスの担い手募集のためのキックオフイベントを開催します。地域づくりに関する講演会や、新しいサービスの説明に加え、サービスの愛称の命名式も行います。「地域のために何かしたい」「自分にできることで参加したい」という方、ぜひお気軽にお越しください！

▶日 時 12/2 (水) 14:00 ～ 15:30 ▶場 所 小諸市市民交流センター ステラホール

▶内 容 ・講演会 テーマ「新しい地域づくりの形」

講 師 一般社団法人健康福祉広域支援協会代表理事 中村 崇 氏

・事業概要説明 ・会員登録

▶費 用 無料 ▶定 員 100 名

▶申 込 ①二次元コードから申込み ②小諸市社会福祉協議会 ☎ 25-7337 へ申込み (当日参加也可)

申込みはコチラ▶



注目

こもれび運動教室 ～冬場集中体メンテナンスコース～



家の中で過ごす時間が多くなると筋力が低下しやすくなります。理学療法士が体の動かし方や家でできる体操をお伝えします。冬場に体を動かし、春先の農作業や庭仕事の立ち座りが楽にできる体づくりをしましょう！

▶日 時 12/10 (木)、1/7 (木)、2/4 (木)、3/4 (木)の全 4 回

▶時 間 それぞれ 13:30 ～ 15:00 ▶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、体操、健康講話等

【体力測定内容】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

▶対 象 60 歳以上の市民、4 回継続して参加できる方

▶定 員 25 名 ▶費 用 無料 ▶申 込 11/30 (月) までに電話・窓口にて申込み

※令和 7、8 年度こもれび運動教室に参加済みの方は対象外です。

今年度、体チェック教室へ参加の方も対象外となります。

図 高齢福祉課 長寿支援係 ☎ 22-1700 (内線 2132)

注目

【脳いきいき教室】 難聴についての講演会

▶日 時 11/17 (火) 13:30 ～ 15:00

▶講 師

長野県立総合リハビリテーションセンター
言語聴覚士 石巻 晃氏

▶テーマ 「聴こえを維持して豊かな生活」

▶場 所 市役所 3 階 第 1・2 会議室

▶費 用 無料 ▶定 員 50 人

▶申 込 11/13 (金) までに電話又は

市公式 LINE から申込み

図 高齢福祉課 長寿支援係

☎ 22-1700 (内線 2132)



LINE はコチラ▲

注目

小諸北佐久医療・介護連携推進協議会 市民講演会 シニア世代におすすめ 上手な救急医療のかかり方

「救急車を呼ぶタイミングは？」「私たちの街の医療体制は大丈夫？」「今しておくべき準備は？」色々と気になるテーマのお話を専門家からお聴きします。

▶日 時 12/4 (金) 13:30 ～ 15:00

▶講 師

・小諸消防署 副署長 岩井 健二氏 エンディングノートをプレゼント

・浅間南麓こもろ医療センター 保健予防課 課長 藤井 健氏

・小諸市役所 高齢福祉課 社会福祉士 中嶋 あゆみ氏

▶場 所 市役所 3 階 第 1・第 2 会議室

▶費 用 無料 ▶定 員 50 人 (対象：小諸市民)

▶申 込 12/1 (火) までに電話で申込み

図 高齢福祉課 地域ケア推進係 ☎ 22-1700 (内線 2134)

