

募 味工房小諸すみれ料理教室

1月のメニューは「仕込味噌」です。

▶日時 1/20(日)～23(水)の4日間
初日は9:00～、2日目以降は応相談

▶場所 小諸市農産物加工施設(御影2107-1)

▶費用 4,000円 ▶募集人数 10人

※ひとり10kgの味噌を持ち帰り

▶申込み 電話で下記へ申込み。

☎ 味工房小諸すみれ ☎ 25-1706

募 あいサポーター研修

多様な障がいの特性、障がいのある人が困っていることや必要な配慮などを理解して、日常生活でちょっとした手助けをする「あいサポーター」になりませんか。

▶日時 2/16(土) 14:00～15:30

▶場所 こもろプラザ「ステラホール」

※参加費無料・申込み不要

☎ 厚生課 福祉係

募 健康長寿「こもろ教室」(無料・申込み不要)

健康長寿をめざして、浅間南麓こもろ医療センターと共同で開催します。動きやすい服装でお出かけください。

▶日時 1/23(水) 13:30～15:00

▶場所 市民交流センター ステラホール

▶内容 脳卒中講座Ⅰ 脳梗塞について

▶講師 浅間南麓こもろ医療センター

院長 黒柳 隆之 氏

☎ 高齢福祉課 包括支援係

募 人間ドック・脳ドック補助制度

▶対象 小諸市国民健康保険、長野県後期高齢者医療保険加入者で保険料(税)に滞納のない35歳以上の人

▶補助額

受診費用(基本料金)の2分の1まで

・人間ドック(日帰り) 15,000円(上限)

・人間ドック(1泊2日) 20,000円(上限)

・脳ドック 15,000円(上限)

▶補助回数 年度内各1回

※受診後2年以内に申請してください。

※人間ドックを受診する人は、市の特定健診を受診できません。

▶持ち物(申請時)

保険証、領収書、印鑑、補助金振込先口座の控え、人間ドック受診結果または人間ドック受診結果提供同意書(後期高齢者医療加入者は不要)

※脳ドックの結果は不要です。

☎ 市民課 国保年金係

募 健口栄養相談室

食品サンプルを選ぶだけで、あっという間に栄養バランスを判定できるシステムと、簡単な自己チェックで身体やお口の状態を知ってフレイル予防を始めましょう。

※これまで元気に生活できていたのに、年齢とともに活動能力(筋力や認知機能、社会とのつながり等)がじわじわと低下していくのが「フレイル」です。

▶日時 1/16(水) 10:00～11:30

▶場所 市民交流センター 会議室3

▶対象 市内在住の概ね65歳以上の人

※参加費無料・申込み不要

☎ 高齢福祉課 包括支援係



ご芳志ありがとうございました

▶信州小諸ふるさと応援寄付金として
1,520件(H30.11) 24,408,000円

▶高齢者福祉のため「金一封」 李 鴻淑 様

“思い”をカタチに…

DVD・ビデオ等の映像制作、
白費出版承ります。

お気軽にご相談ください。

A/C 地域情報&広告 株式会社 アイク 小諸市御幸町2-12-1 TEL.0267-23-4474
<http://www.sakudaira.com>