

▶元氣なうちから「介護予防」を！

高齢期はささいなことがきっかけで、体調を崩していくことがあります。いつまでも自分らしく健康で過ごすためには、元氣なうちから予防することが大切です。

「外へ出かけることが減った」「食事量が減った」などといったささいなことから筋力の低下や意欲の低下といった悪循環が始まり、心身の機能が低下していきます。また、人とのつながりを失うことや孤立することは健康に良くないと言われています。

下記のように、各種教室や地域の集まりがありますので、ぜひ足を運んでいただき、人とのつながりを築いてみてはいかがでしょうか。

▶脳いきいき教室

認知症を理解し、予防していくための教室です。楽しく頭と身体を使って運動、レクリエーションなどを行います。

- ・日時 4/27(金)
13:30~15:00
- ・場所 こもろプラザ
- ・費用 無料（申込不要）

▶転ばぬ先の杖

～あなたの食事をチェック～

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を使って、バランスの良い食事とお口の健康について考えます。

- ・日時 5/8(火)
13:30~15:00
- ・場所 市役所3階第2会議室
- ・費用 無料（申込不要）

▶介護予防地域交流事業

（給食会、介護予防教室、

お茶会、世代間交流等）

地域の協力者が中心となり、公民館等で行われる健康づくりや介護予防のための交流会です。

- ・場所 各区の公民館等

※区により実施状況が異なります。

詳細は、小諸市社会福祉協議会
☎25-7337まで。

▶100歳になっても楽しめる

男の料理教室

男性を対象にした食事づくりと食べることが楽しめる料理教室です。

- ・場所 小諸市文化センター
 - ・費用 300円
- ※日程等は広報こもろでお知らせします。

▶糠塚運動教室

運動初心者の方でも安心。畳の上で手軽な運動を一緒にを行います。運動の継続、運動機能向上、疲れにくい体をめざします。

- ・日にち
4/20(金)・5/18(金)・6/22(金)
7/20(金)・8/24(金)・9/21(金)
10/19(金)・11/16(金)・12/14(金)
1/11(金)・12/15(金)・3/15(金)
- ・時間 10:00~11:30
- ・場所 糠塚園
- ・費用 無料（申込不要）

▶健康達人区らぶ

公民館等に社協の職員が出向き、地域の方と交流しながら、健康づくりと介護予防のための話や簡単な体操、レクリエーションを行います。

- ・場所 各区の公民館等

※区により実施状況が異なります。

詳細は、小諸市社会福祉協議会
☎25-7337まで。

「第1回小諸小唄シャンシャン体操」の講習

シャンシャン体操がマスターできる講座です。3回で1コースの講座です。

- ▶日時 5/11(金)・18(金)・25(金) 15:30~16:30
- ▶場所 市民交流センター 第1・2会議室（25日のみ第3会議室）
- ▶会費 1コース1,000円 ▶定員 20人（先着順）
- ▶申込み こもろ医療センター リハビリテーション科 佐藤 ☎22-1070



65歳からの 「ずく出し健康教室」

地域の集まりや教室に参加し、外へ出る楽しみや喜びを見つけ、人とのつながりを持ち続けていきましょう。

関 高齢福祉課 包括支援係

