

「転ばぬ先の杖」

65歳からの健康づくり (ずくだし健康教室) のお知らせ



市では、「住み慣れた地域でいきいきと元気に暮らし続ける」ために、人と人とのつながりを持ち、生活の質の向上をめざして、知識などを身に付ける介護予防教室を実施します。4月から開催する教室のお知らせです。元気で過ごすコツが学べる教室ですので、ぜひお出かけください。▼問い合わせ先 高齢福祉課 高齢者支援係

教室名	内容	日程	時間・会場・参加費・申し込み等
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。健康づくりに役立つポイントもお話します。	4月21日(金)・5月19日(金) 6月16日(金)・7月21日(金) 8月18日(金)・9月15日(金) 10月19日(木)・11月17日(金) 12月15日(金) 平成30年1月18日(木) 2月16日(金)・3月16日(金)	・時間 午前10時～11時30分 ・会場 糠塚園 (高齢者福祉センター) ・申込み 不要 ・参加費 無料 ※毎月第3金曜日(10月、1月は除く)に行います。
あすか小諸運動教室	トレーニングマシンとポールウォーキング、健康体操を中心とした運動機能向上をめざします。	① 4月18日(火)・25日(火) 5月9日(火)・23日(火) 6月6日(火)・20日(火) 7月4日(火)・18日(火)	①～③のいずれかの日程をお選びください。申込み多数の場合は抽選になります。 ・時間 午前11時～正午 ・会場 あすか小諸 ・定員 各教室10人 ・申込み あすか小諸 ☎0120-580-825 ・参加費 無料 ・申込期限 4月10日(月)
		② 4月19日(水)・26日(水) 5月10日(水)・24日(水) 6月7日(水)・21日(水) 7月5日(水)・19日(水)	
		③ 4月20日(木)・27日(木) 5月11日(木)・25日(木) 6月8日(木)・22日(木) 7月6日(木)・20日(木)	
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、運動やレクリエーションなどを行います。	4月20日(木)	・時間 午後1時30分～3時15分 ・会場 こもろプラザ2階 第4・5会議室 ・申込み 不要 ・参加費 無料
健康達人区らぶ	身近な公民館等で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。	日程は、区内回覧でお知らせします。 (区により実施状況が異なります。詳細については、小諸市社会福祉協議会 ☎25-7337へお問い合わせください。)	・会場 各地区の公民館や集会場等 ・参加費 無料

介護相談員を募集します

◆活動内容

市内の宿泊施設を有する介護施設へ訪問し、利用者の介護サービスへの相談、要望を聞き、利用者の満足度を高めるとともに施設の資質向上を図る。(訪問…年20回程度)・(会議…年5回程度)・(研修…年1回宿泊)

◆応募資格

市内に在住又は、通勤若しくは通学する年齢30歳以上の方で、次の①・②の要件も満たす方
①市税及び市の料金に滞納がない方
②介護及び福祉関係の職に従事経験のある方

◆任期

平成29年5月1日～平成32年3月31日

◆募集人数 若干名

◆応募方法

氏名、性別、生年月日、住所、電話番号、右記②の従事内容、志望動機(800字程度)を明記し、郵送、FAXで応募してください。(様式は自由です。)

◆申込期限 4月20日(木)

◆応募・問い合わせ先

高齢福祉課 介護福祉係
FAX: 22-8900