



65歳からの健康づくり (介護予防教室)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と高齢者の生活の質の向上をめざして、知識・技術の習得をする介護予防教室を実施します。4月から開催する教室をお知らせします。元気で過ごすことを学べる教室ですので、ぜひご参加ください。▼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	効果的な体操等運動機能の向上を中心に、栄養改善及び口腔機能向上をめざします。	4月15日(金)・5月20日(金) 6月17日(金)・7月14日(木) 8月19日(金)・9月16日(金) 10月20日(木)・11月18日(金) 12月16日(金) 平成29年1月19日(木) 2月17日(金)・3月17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) ・申し込み 不要 ・参加費 無料
転ばぬ先の杖	食育SATシステムのリアルな食品サンプルから、あなたの気になる食事を選んでシステムに乗せるだけで、あつという間に栄養バランスを判定します。	4月21日(木)	・時間 午後1時30分～3時 ・会場 市役所3階第2会議室 ・申し込み 不要 ・参加費 無料
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、健康体操を中心に運動機能向上をめざします。	① 4月19日(火)・26日(火) 5月9日(月)・23日(月) 6月7日(火)・21日(火) 7月5日(火)・19日(火) ② 4月20日(水)・27日(水) 5月10日(火)・24日(火) 6月8日(水)・22日(水) 7月6日(水)・20日(水) ③ 4月21日(木)・28日(木) 5月11日(水)・25日(水) 6月14日(火)・28日(火) 7月12日(火)・26日(火)	・時間 午前11時～正午 ・会場 あすか小諸 ・定員 各教室10人 (3教室) ※申し込み多数の場合は、抽選になります。 ・申し込み あすか小諸 ☎0120-580-825 ・参加費 無料 ・申込期限 4月10日(日) ※8月～11月、12月～3月にも8回コースで3教室行う予定です。
糠塚サロン	フリードリンク付きで、カラオケや趣味を通して、気軽に交流できる場です。	毎週 月曜日・水曜日 (祝日は除きます)	・時間 午後1時30分～3時 ・会場 糠塚園 (高齢者福祉センター) ・申し込み 不要 ・参加費 無料
健康達人区らぶ	簡単な体操やレクリエーションで心身ともにリフレッシュ。地域の方との交流をしながら、健康づくりをします。	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。)	・会場 各地区の公民館や集会場等 ・参加費 無料

4月1日から 市役所の組織が変わります

新たな行政課題に的確に対応するとともに、市民の皆様にとって利用しやすい市役所組織をめざして、4月1日から、市役所の組織を一部変更します。

◆総務課に防災係を新設
防災体制の強化を図るため、総務防災係から防災業務を独立させ、「総務係」と「防災係」に再編します。

◆厚生課に家庭支援係を新設
福祉係の業務の増大に対応するため、児童、ひとり親家庭内等の暴力相談等の業務を独立させ、「家庭支援係」を新設します。「福祉係」の名称は引き続き変更ありません。

◆高齢福祉課に基幹包括支援センターを設置
介護保険制度の改正に伴い、地域包括支援センターの体制を強化するため、高齢者支援係内に「基幹包括支援センター」を設置します。

▼問い合わせ先
企画課 行政経営係