

介護予防教室
「転ばぬ先の杖」

食事づくりや栄養バランスのことなど、日頃の生活のお悩みはありませんか？

食品サンプルを選ぶだけで、あつ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、バランスのよい食事やお口の健康を考える教室です。

- ◆日時 1月26日(木)
午後1時30分～3時
- ◆場所 市役所3階第2会議室
- ◆対象 市内在住の65歳以上の方

◆参加費 無料
※申込みは不要です。

▼問い合わせ先
高齢福祉課 高齢者支援係

人権特設相談所を開設します

いじめ・差別・虐待・近隣間の騒音・金銭貸借その他人権に関わる問題でお悩みの方はご利用ください。相談は無料で、秘密は固く守られます。

- ◆日時 2月1日(水)
午後1時～午後3時
- ◆場所 人権センター
- ◆担当 人権擁護委員
- ▼問い合わせ先
人権政策課

「もの忘れ相談」のご案内

認知症サポート医が相談をお受けします。本人だけでなく、ご家族も相談することができます。

- ◆日時 1月23日(月)
午後1時30分～
- ◆場所 市役所3階第9会議室
- ◆料金 無料
- ◆予約が必要
※予約が必要
(1月19日(木)まで)

▼申し込み・問い合わせ先
高齢福祉課 高齢者支援係

認知症介護予防教室

認知症に関すること、介護予防のことを一緒に学んでもみませんか。頭を使いながらの運動も行います。

- ◆日時 1月20日(金)
午後1時30分～午後3時
- ◆場所 野岸の丘総合福祉センター
- ◆参加費 無料
- ※申込みは不要です。
- ▼問い合わせ先
高齢福祉課 高齢者支援係

司法書士による「生活保護110番」

司法書士が生活保護に関する相談を電話にて無料でお受けします。

- ◆日時 1月29日(日)
午前10時～午後4時
- ◆相談先の電話番号
0120・052・088
- ◆相談例
・生活保護の申請について
・申請が通らない など

▼問い合わせ先
長野県司法書士会
026・232・7492

味工房小諸すみれ料理教室参加者募集

1月は「味噌づくり体験」です。小諸すみれで大人気の手づくり味噌を作ります。1人10kgの味噌が作れるため持ち帰り用の樽を持参してください。

- ◆日時 1月15日(火)～
18日(金)の4日間
午前9時～正午
- ◆場所
小諸市農産物加工施設(御影)
- ◆募集人数 10名
- ◆参加費 4,000円
- ▼申し込み・問い合わせ先
味工房小諸すみれ

電話 25・1706

第10回きらら会

こもろニューイヤーコンサート

小諸高校音楽科の卒業生で結成している「きらら会」が第10回目となる「こもろニューイヤーコンサート」を開催します。皆様のお越しをお待ちしています。

- ◆日時 1月15日(日)
開場：午後1時20分 開演：午後2時
- ◆場所 小諸市文化センター
- ◆入場料 1,000円(中学生以下無料)【当日券あり】
- ◆演奏曲目
♪6手連弾
♪トリオ
♪テノール独唱
♪ピアノ演奏
♪デュオ
♪ソプラノ独唱
- ▼問い合わせ先 きらら会(担当：下村)



☎080-1339-3741

【後援：小諸市・小諸市教育委員会】

市立小諸高原美術館
・白鳥映雪館

『企画展』

■ADC展(東京アートディレクターズクラブ)

ADC会員と一般応募の約8,000点から受賞、賞候補となった約100点の作品を展示します。

・期間 2月12日(日)まで
※入場無料



東京会場の様子

■長野ADC展(長野アートディレクターズクラブ)

長野県在住のプロのクリエイターによる作品を約30点展示します。※入場無料

■白鳥映雪館では画伯が日展に発表した代表作を中心に展示しています。

▼問い合わせ先

市立小諸高原美術館・白鳥映雪館 ☎26-2070
開館時間：午前9時～午後5時

1月の休館日：1日～3日、月曜日(9日は開館)
※白鳥映雪館は入館料がかかります。