

募 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 8/23(水) 13:30~15:15
- ▶場 所 市民交流センター
- ▶費 用 無料

※申込みは不要です。

☎ 高齢福祉課 高齢者支援係

知 主任児童委員の「子育てなんでも相談」

子育ての不安、いじめや虐待、不登校などの悩みについて、相談に応じます。当日は電話相談も行います。
市役所内線2379までご相談ください。

- ▶日 時 8/29(火) 10:00~12:00
- ▶場 所 市役所3階 第9会議室

☎ 厚生課 保護社会係

募 ダイバーシティ経営セミナー2017

地域企業の競争力強化を図ることを目的に、多様な人材の能力を最大限引き出し、成果につなげていく組織づくりの実践例を紹介します。

- ▶日 時 8/24(木) 13:30~17:00(受付:12:30~)
- ▶場 所 上田信用金庫本店「しんきんイベントホール」
- ▶対 象 経営者・経営幹部・人事総務担当者向け・一般

- ▶講演内容 講演及び地域中小企業による事例発表など
- ▶共 催 東信州次世代産業振興協議会

※講演終了後、交流会(名刺交換会)を予定。

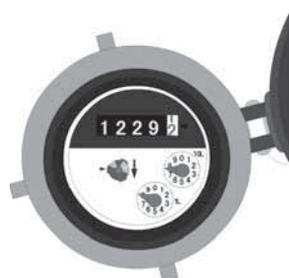
☎ 一般財団法人 浅間リサーチエクステンションセンター ☎0268-21-4377
<http://jinzaibank-nagano.com/>

知 水道メーターの交換

水道料金の計量に使用している水道メーターは、法律により使用期限が8年間と定められています。
今年度中使用期限が満了となるお宅について、8月から12月までの間、市で発注した工事請負業者が順次伺い、交換しますのでご協力をお願いします。

※工事費は無料です。

☎ 上水道課 施設給水係

**募** 長野県高齢者作品展 出品者

2017信州ねんりんピックの開催に合わせ、駒ヶ根市総合文化センターにおいて、高齢者作品展が開催されます。出品を希望される方はお申し込みください。

- ▶開催日 12/1(金)~12/3(日)
- ▶出品票提出期限 10/27(金)
- ▶作品提出期限 11/22(水)
- ▶申込み 下記へ申込み。

☎ 高齢福祉課 高齢者支援係

募 100歳への挑戦教室「食べ方で変わる体づくり」

噛んで、食べて、「脳」と「体」を刺激します。

- ▶日 時 8/24(木) 13:30~15:30
- ▶場 所 市役所3階 第2会議室
- ▶対 象 概ね65歳以上の方

※費用は無料で申込み不要です。

☎ 高齢福祉課 高齢者支援係

募 あすか小諸運動教室 参加者【無料】

トレーニングマシンを使った筋力トレーニング、ウォーキング、健康体操を中心とした運動機能向上のための運動教室を開催します。

- ▶日 時 11:00~12:00

第1グループ (火曜日)	8/22・8/29・9/5・9/19・ 10/3・10/17・11/7・11/21
第2グループ (水曜日)	8/23・8/30・9/6・9/20・ 10/4・10/18・11/8・11/22
第3グループ (木曜日)	8/24・8/31・9/7・9/21・ 10/5・10/19・11/9・11/23

- ▶場 所 あすか小諸
- ▶対 象 概ね65歳以上の方
- ▶定 員 各グループ10人
- ▶申込み 8/10(木)までにあすか小諸☎0120-580-825へ申込み。

☎ 高齢福祉課 高齢支援係

知 もの忘れ相談

認知症初期集中支援チーム員(認知症に関する支援を包括的、集中的に行うチーム)である看護師等が相談を受けます。ご本人だけでなく、ご家族も相談することが可能です。

- ▶日 時 8/18(金) 13:30~16:00
- ▶場 所 市役所3階 第5会議室
- ▶費 用 無料

※前日までにお申し込みください。

☎ 高齢福祉課 高齢者支援係