

# 介護のとびら

問い合わせ先  
地域包括支援センター 電話(31)2510

## 《介護予防教室》(ポールウォーキング)

### 【歩くことは健康の第一歩！】

ご好評をいただいている《介護予防教室》  
毎回90〜120名の方々が参加され、皆  
さんご自分の健康に関心をお持ちになられ  
ていて、嬉しいかぎりです。  
10月7日には、ポールウォーキングを行  
いました。

- ＊なぜ、ポールウォーキングが良いの？＊
- ◎ポールを持つことで自然と姿勢が良くな  
り、足腰への負担が少なく、ご高齢の方で  
も無理なく健康づくりに取り組めます！
- ◎腕を動かすので、上半身の筋力量がアッ  
プします！
- ◎続けていくことで、ダイエット効果も大  
いにあります！



準備体操を熱心に行っています



秋空の下、さっそうとウォーキングを楽しむ皆さん

参加された皆さんは、「口を揃えて『案に  
楽しく心地良い汗が流せた！』と喜んでい  
ました。

また参加されたことのない方、ぜひ一度足  
を運んでみませんか？ お待ちしています！

#### 【会 場】

エコールみよた あつもりホール

#### 【開催日時】

第2・第4金曜日

午後1時30分〜3時30分

#### 【対象者】

おおむね60歳以上の町民の方

○12月の予定

12月2日(金) 口腔機能の向上

12月16日(金) 認知症の予防(音楽療法)

ようこそ

町長室へ

茂木 祐司



いま、それぞれの地域の中での住民の結びつきや  
交流・連帯が重要になっています。また、高齢化が  
進む中で、身近な地域の施設を拠点とする介護予防  
の活動も、大きな課題になってきています。  
こうした目的に向けて、町では厚生労働省の事業  
を積極的に取り入れ、施設の整備などを計画的に始  
めています。

11月4日には、一里塚区で「世代間交流センター」  
という名称の第1号となる建物が完成しました。こ  
の施設は、地域の公民館の機能も兼ね備えた施設と  
して、地域の皆さまから要望が町に出されています  
た。今回の施設の完成は、地域の皆さまの熱い思い  
が実ったものです。

町では、将来的にますます重要になっていく、介  
護予防活動の拠点施  
設づくりや、既存の  
公民館などを活用し  
た事業の充実に向け  
て、厚生労働省に職  
員を研修派遣してい  
ます。

高齢者が元気で生  
活できる、健康な町  
づくりに向けて、皆  
さまのご協力をよろ  
しく願います。



一里塚地区世代間交流センター

町長直通

ご意見をお気軽におよせください。  
ファックス 32-3141 メールアドレス moteki-y@town.miyota.nagano.jp



## K O M O R O 小諸市

<http://www.city.komoro.nagano.jp/>



### 市立 小諸高原美術館・白鳥映雪館

12月の休館日 毎週月曜日、29日(木)～1月3日(火)

2月19日(日)まで

#### ◆郷土の作家展

(書)池田龍仙 虎井暁鐘 依田行舟  
(水墨画)名立帰山  
(油絵)川村雄二郎 佐藤利平  
(版画)北沢収治

#### ◆年賀状・絵手紙展(市民展示室で開催、入場無料)

郷土の作家展の会期にあわせ、小諸義塾に学んだ小山周次画伯宛に届いた当時の著名な美術家の絵手紙、年賀状の展示と栄村の山路智恵絵手紙美術館の作品を展示します。

◎白鳥映雪館では主に画伯の冬から春をテーマにした作品を展示しています。

- ◆開館時間 午前9時～午後5時
- ◆観覧料 一般 500円／小中学生 250円
- ▼問い合わせ先  
市立小諸高原美術館・白鳥映雪館 (26) 2070



北沢収治「布引山」 木版



## 軽井沢町 KARUIZAWA

<http://www.town.karuizawa.nagano.jp/>



*Karuizawa Winter Festival 2012*

軽井沢・冬ものがたり

### WHITE CHRISTMAS in 軽井沢

12/3日(土)～25日(日)

3日(土)

16時～ オープニングセレモニー (矢ヶ崎公園)  
17時15分～ 手のひら会 軽井沢キャロル 軽井沢吹奏楽団の演奏  
18時～ 点灯・オープニング打ち上げ花火

17日(土)・18日(日)

15時～18時 ちいさなあったかマルシェ With栄村



この他にもイルミネーション無料シャトルバスなどのイベントがあります。

詳しくは、ホームページをご覧ください。

【問い合わせ】 軽井沢観光協会 ☎41-3850 ホームページ <http://www.karuizawamonogatari.jp/>