

介護のとびら

「平成31年度生活・介護支援サポーター（9期生）養成講座」のお知らせ

～仲間と共に健康と生きがいづくりの活動をしませんか～

地域や町のイベントで介護予防を目的とする活動を行っている生活・介護支援サポーター。
 町では、平成31年度の生活・介護支援サポーター養成講座の受講者を募集します。

介護保険制度や高齢者の疾患など、少し難しい内容も仲間と一緒に楽しく学ぶことができます。

実生活にも活かせる講座ばかりです。多くの皆さまのご参加をお待ちしています。

対象
 町に住所のある方ならごなたでもお申し込みいただけます。
 *介護や福祉・介護予防の知識を学び、地域の役に立ちたいとお考えの方、生涯現役をめざし町づくりにご協力いただける方には特にお勧めです。

場所
 役場 2階大会議室、エコールームなど（開講日により異なります）

講師（敬称略）

医師（みよたファミリークリニック院長）、理学療法士（中村崇）、柔道整復師（田中矢）、音楽療法士（北畑道子）他、町職員など

時間

午後1時30分～3時30分
 （受付：午後1時15分～1時30分）

※開校式のみ午前10時～正午

持ち物

筆記用具、水、お茶などの飲み物、汗拭きタオル
 ※動きやすい服装でご参加ください。

申込締め切り

4月5日（金）（定員20名）

開催日・内容

下表をご覧ください。

月 日	内 容
4月12日（金）	開講式 人と人をつなぐレクリエーション
5月10日（金）	信州の郷土料理からつながる健康長寿
6月19日（水）	音楽の力を生かす介護予防
7月19日（金）	認知症になっても安心して暮らせる町づくり
8月8日（木）	終活 自分と大切な人のために今からできること
10月16日（水）	運動がもたらす心と体の効果
11月（日にち未定）	高齢者の病気と治療
12月16日（月）	はじめての介護保険と救命法 自分ができること救える命がある
1月（日にち未定）	これからの高齢者の住まい 有料老人ホームの見学
2月28日（金）	懇談会 はつらつサポーターと交流
3月10日（火）	閉講式 助け合い活動と生涯現役の秘訣
11～2月	見学実習 はつらつ介護予防教室

問い合わせ先
 地域包括支援センター
 （保健福祉課地域包括支援係）（31）2510

《3月の介護予防教室》

時間 午後1時30分～3時30分
 場所 エコールーム

第21回 3月8日（金）

「足の健康」

自分でできる足のトリートメント
 ～いつまでも自分の足で～

講師 フットケアサロン足美人
 小野沢清子 氏



第22回 3月22日（金）

「60歳からの健康づくり」

講師 理学療法士 中村崇氏
 今年度最後の教室です。

皆勤賞、ご長寿賞の表彰式も行います。



せんろく
浅麓 Walker !!

小諸市・軽井沢町のイベント情報などをお知らせします。



小諸市 / KOMORO

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

小諸市児童遊園地オープニングイベント

3月23日(土)・24日(日)
午前9時30分～午後4時30分
パスポート販売午後3時30分終了

【2日間限定イベント】
**お一人様500円で
遊具1日乗り放題!!**

動物園の人気者も登場!
おいしい屋台も出店します!
問い合わせ先 懐古園事務所(22)0296



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

KARUIZAWA

軽井沢町



堀辰雄文学記念館

企画展「堀辰雄と旅 一大和路編一」

堀辰雄は、昭和12年から昭和18年にかけて、奈良や京都などを何回も訪れて古代日本の美術に触れることになりました。

今回は、後に『大和路・信濃路』に結びついた大和路への旅について、書簡や作品などの関連資料を交えながら、堀辰雄の世界を紹介します。

開催期間 3月14日(木)～6月16日(日)
開館時間 午前9時～午後5時(最終入館:午後4時30分)
休館日 水曜日(祝日の場合は開館)
入館料 大人:400円 小中高生:200円
※追分宿郷土館との共通券ですのであわせて見学できます。

問い合わせ先 堀辰雄文学記念館 電話・FAX (45) 2050

○朗読会の開催

軽井沢図書館朗読ボランティア「オオルリ」の皆さんによる朗読会

日時 3月24日(日)
午後1時30分～3時
場所 堀辰雄文学記念館
参加料 参加料は無料ですが、入館料が必要となります。



堀辰雄 昭和12年
信濃追分 水車の前にて

(広告欄)

自家焙煎珈琲豆販売

SANGA
COFFEE



カップが自然に傾くね。
後味スッキリ、サングアの珈琲。

人生あれこれあるから
珈琲が手放せない。

恋をした、と
のぼせている人に
「はい、コーヒー」。



ふられた、と
ガツカリしている人に
「はい、コーヒー」。



長野県北佐久郡御代田町御代田1972-1 (小田井交差点西入ル)
11:00～18:00/年末年始を除き無休 Tel.0267-32-6718/Fax.0267-32-6784