

小諸市

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

令和3年度 まなびのまち造形講座作品展

～まなびのまち造形講座受講生、講座OB会による一年間の成果～

令和3年度「まなびのまち造形講座」の受講生と、講座OB会の皆さんによる作品発表展を開催します。

この一年間、講座等で学んだ成果の発表の場として、日本画、水彩画、油彩画、デッサン、書道、陶芸の意欲作を一堂に展示します。

皆さんの努力の成果をどうぞご覧ください。(入館無料)

期 間 2月20日(日)～3月6日(日)
午前9時～午後4時(午後4時30分まで閲覧可)

場 所 市立小諸高原美術館・白鳥映雪館 第1・第2展示室 市民展示室

休館日 2月7日(月)、12日(土)～19日(土)、21日(月)、28日(月)

問い合わせ先 小諸高原美術館・白鳥映雪館(26)2070



軽井沢町

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

Guide KARUIZAWA

素敵な思い出を、冬の軽井沢で

★2月の主なイベント★

★軽井沢白糸の滝 真冬のライトアップ

期 間 2月10日(木)～13日(日) 午後5時30分～7時30分

場 所 白糸の滝

★軽井沢オープンカーリング

期 間 2月11日(金)～13日(日)

場 所 風越公園 軽井沢アイスパーク

★第6回軽井沢ウエディングアワード

日 程 2月22日(火)

場 所 軽井沢プリンスホテル(オンライン配信)

★イルミネーション装飾

期 間 2月28日(月)まで(点灯時間 午後4時30分～9時30分)

場 所 軽井沢町内各所

※詳しくは以下のホームページをご覧ください。お問い合わせください。

※新型コロナウイルス感染症の感染状況により、開催を中止する場合がございます。

問い合わせ先 ウィンターフェスティバル専用ダイヤル ☎41-3850(軽井沢観光協会)
軽井沢・冬ものがたり公式ホームページ <https://www.karuizawamonogatari.jp>



イルミネーション

介護のとびら

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

参加者募集

「令和4年度生活・介護支援サポーター(12期生)養成講座」
「元気に年を重ねたい、そして「介護」が始まってもしっかり」

生活・介護支援サポーターは、地域や町のイベントなどで介護予防を目的とする活動をしています。町では令和4年度の生活・介護支援サポーター養成講座の受講生を募集します。

突然始まる「介護」もある…

今まで元気に暮らしていた家族が、病気やケガをきっかけに「介護」が必要になった時に、まずは何をすればよいかわかっていますか。「介護」は、誰にも起こり得ることです。元気なうちからの備えとして、介護が始まる前に知っておくと参考になる講座です。

日 程	時間	内 容	講 師	会場
4月20日(水)		町の介護事情と地域ボランティアの役割	介護高齢係 社協福祉係	役場2階 大会議室
5月18日(水)		在宅介護 食事と排泄の介助	介護福祉士	
6月22日(水)		在宅介護 腰痛予防の介助法	理学療法士	
7月20日(水)		介護保険施設と有料老人ホーム	主任介護支援専門員	
8月31日(水)		認知症と音楽療法	音楽療法士	
9月30日(金)	午後1時30分～3時30分	認知症の基本を知る	精神神経科医師	
10月19日(水)		終活 後悔しない終止符を	終活アドバイザー	
11月18日(金)		健康寿命と運動習慣	柔道整復師	
12月14日(水)		シニアがペットと暮らすコツ	佐久保健福祉事務所 乳肉・動物衛生係	
R5(2023)年 1月18日(水)		今からできる地域活動 ①認知症サポーター 養成講座 ②ハンドマッサージ	①認知症 キャラバンメイト ②個人ボランティア	
2月17日(金)		地域づくりと活動事例	生活支援 コーディネーター・はつらつサポーター	
3月15日(水)		人と人をつなぐ手話 聞こえない障がいを理解する	佐久保健福祉事務所 福祉係	



【対象】 介護や福祉・介護予防の知識を学び、生涯現役をめざしたいとお考えの方
【定員】 20名
※御代田町に住民票がある方ならどなたでもお申し込みいただけます。
【持ち物】 筆記用具・水・お茶などの飲み物・汗拭きタオル
※動きやすい服装で参加ください。
【申込方法】 随時受け付けていますので、地域包括支援係までお申し込みください。

お知らせ

《介護予防教室》

2月4日(金)

午後1時30分～3時

会場 エコールみよた

「楽しく笑って頭と体を動かそう!」(運動⑤)

講師 健康運動指導士 笠井 尚樹氏

参加人数の把握、準備のため

事前申込制としています。

《生活・介護支援サポーター(11期生)養成講座》

2月18日(金)

午後1時30分～3時30分

会場 役場2階大会議室

「はつらつサポーターと交流」

*地域で活動している様子が分かります。実際行っている体操、レクリエーションも行います。

養成講座は皆さまが始めた
い月から1年間、受講生として講座を受けていただきます。
講座の受講は、3日前までの申し込みが必要です。

申し込み、問い合わせは
保健福祉課地域包括支援係
(31)2510まで

お願いします。
なお、新型コロナウイルス感染症の状況により中止になる場合がございますので、ご了承ください。

セミナー開催

※新型コロナウイルス感染症の影響で内容が変更・中止になる可能性があります。

2月25日(金) 受付13:30～ 時間14:00～16:00

佐久平交流センター

第3会議室(2階)

■資料代/300円 ■定員/13名
■講師/石巻 美智也(日本よりそい家族会 代表理事)
◎3月4日(金) 個別相談会開催

【要予約】0120-12-8851
平日10:00～17:00

一人暮らし、夫婦世帯「老後の生き方セミナー」 親族に頼らず生きていく選択

私たち日本よりそい家族会は、ご家族・ご親族の役割を担う支援を行っている団体です。公正証書を含めた会員契約を結び、入院・福祉施設等での身元保証、生活支援や緊急時の対応から葬儀・納骨・死後の諸手続き等、専門スタッフ(弁護士・司法書士・行政書士など)と協働し、支援を行っています。
日々の支援活動の中から事例をもとに課題と対策をお伝えしています。

医療・福祉・介護・行政機関または、身元保証等でお困りの主に高齢者からのご相談も受け付けています。



NPO法人 日本よりそい家族会

本部/上田市中央西2丁目6-7「グリーンビル」1-2
支所/長野市・松本市・高崎市・宇都宮市