

# 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。

## 軽井沢町

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

### Guide KARUIZAWA

#### 堀辰雄文学記念館 春期企画展

### 堀多恵のまなざし

—堀辰雄と文学者たち 師事・交友をめぐる—

室生犀星や神西清など、堀辰雄は生涯を通じてさまざまな文学者に支えられてきました。

本展では、堀辰雄が師事し影響を受けた作家を中心に、堀辰雄の妻・堀多恵の回想とともに、書簡や資料をひもとくことで、堀辰雄と文学者たちの温かな交流をめぐる予定です。

期 間 3月17日(木)～7月12日(火)

場 所 堀辰雄文学記念館

開館時間 午前9時から午後5時まで(最終入館午後4時30分)

入館料 大人400円、小中高生200円

休館日 水曜日(祝日は開館)

※入館券は追分宿郷土館と共通です。

※新型コロナウイルスの感染状況等により、開催期間が変更となる場合があります。



昭和12年 堀辰雄と多恵 追分測候所裏にて

問い合わせ先 堀辰雄文学記念館(45)2050

## 小諸市

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

### 音楽のまち・こもろ 3月ミニコンサート

小諸市は、まちじゅうに音楽があふれる「音楽のまち・こもろ」を目指し、アマチュアもプロも出演するミニコンサートを毎月開催しています。

3月は、音楽としての口笛を世に広めるべく、数少ないプロ奏者として演奏活動を行っている柴田晶子さんの口笛コンサートです。

演 目 星に願いを・カルメンファンタジー ほか

日 時 3月18日(金) 午後6時～6時30分

場 所 市民交流センター ステラホール

その他 入場無料・先着80名・事前申込不要

※新型コロナウイルスの感染状況によって、中止となる場合があります。

問い合わせ先 小諸市役所 文化財・生涯学習課(22)1700



2010/2012年国際口笛コンクール女性部門優勝。2020年埼玉グローバル賞受賞。テレビ出演多数。

# 介護のどびら

地域包括支援センター

(保健福祉課地域包括支援係)

(31)2510

問い合わせ先

早めが肝心!!元気がうちから楽しく介護予防に取り組みませんか😊

## 介護予防教室のお知らせ

町では、65歳以上の町民の皆さまを対象に、月に1回「介護予防教室」を開催しています。この教室は、これからの元気な、自分らしく、生き生きと過ごしたい皆さまの健康づくりをお手伝いする教室です。

「介護予防教室」に参加してみませんか。予防に早すぎるということはありません。興味をお持ちいただいたときが始めるべし。お気軽にご参加ください。

### ◆介護予防教室◆

対象者 町内在住の65歳以上の方

開催日 毎月1回(基本、第2金曜日)  
時間 午後1時30分～3時

※参加には事前の申し込みが必要です。

日程	内容	講師
4月8日	【開講式】 音楽でこころと脳の健康づくり(音楽療法①)	音楽療法士 北畑 道子氏
5月18日	ハーモニカトーク ～武田徹の 熟年ダンディズム～	ラジオパーソナリティ 武田 徹氏
6月10日	楽しく体を動かそう!① ～下肢筋力をつけて膝痛を 予防・改善しよう～	アスレチックトレーナー 秋篠 薫氏
7月8日	1部：難聴と認知症の関係 2部：補聴器など補助具の ことを知ろう	医師 堀口 哲男氏 福祉用具専門相談員 茂木 健司氏 パナソニック補聴器相談員 寺西 雅貴氏
8月12日	楽しく体を動かそう!② ～ストレッチで じつくり体を動かそう～	健康運動指導士 荒川 玲子氏
9月9日	認知症と私 ～認知症になっても 自分らしく前向きに 生きる～	認知症本人大使 「希望大使」 春原 治子氏 ローマンうえだ教育顧問 ／春原さんパートナー 櫻井 記子氏
10月14日	音楽でこころと脳の健康づくり (音楽療法②)	音楽療法士 北畑 道子氏
11月11日	楽しく体を動かそう!③ ～上半身を鍛えて痛みと 上手に付き合おう～	健康運動指導士 柳澤 和也氏
12月9日	楽しく脳トレ! ～レクリエーションで 頭と体を動かそう～	レクリエーション インストラクター 宮下 泰広氏
令和5年 1月13日	楽しく体を動かそう!④ ～やさしいヨガで 心も体もリラックス～	ヨガインストラクター 中澤 陽子氏
2月10日	音楽でこころと脳の健康づくり (音楽療法③)	音楽療法士 北畑 道子氏
3月10日	【閉講式】 楽しく体を動かそう!⑤ ～腰痛を予防・改善しよう～	健康運動指導士 横井 佳代氏
8月5日 9月2日 11月4日 12月16日	栄養改善教室 (栄養講話と調理実習) ※1人1回、事前申し込み制	町管理栄養士、保健師

会場 エコールみやたあつもりホール  
(変更する可能性があります)

持ち物 マスク、飲み物、汗拭きタオル、出席カード、筆記用具、動きやすい服装や靴

## お知らせ

### 《介護予防教室》

●令和3年度最終回  
3月11日(金)

午後1時30分～3時(予定)  
会場 エコールみやた

あつもりホール(予定)

【閉講式】音楽でこころと脳の健康づくり(音楽療法)

講師 音楽療法士 北畑 道子氏

●令和4年度第1回  
4月8日(金)

午後1時30分～3時(予定)

【開講式】音楽でこころと脳の健康づくり(音楽療法①)

講師 音楽療法士 北畑 道子氏

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》

3月16日(水)

午後1時30分～3時30分

会場 役場2階大会議室

「地域デビュー健康と  
生きがい、わが町御代田で」

講師 理学療法士 中村 崇氏

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  
に感染した場合により中止  
になる場合がございますので、ご承  
知ください。

運用代行サービスいたします! twitter facebook Instagram Youtube Google YAHOO!

## これから始めるWEB広告

こんなお悩みありませんか? 様々な種類のSNS・WEB広告を一括サポートします!

WEB広告を出してみたいけど、何をすれば良いかわからない...

自社の商品・サービスをどうやってPRすれば良いかわからない...

そもそも良くわからないし、忙しくてやってられない...

Q1 どのくらい費用がかかるの? 1ヶ月の目安 66,000円(税込) ※契約期間6か月以上の場合、6か月に満たない場合、初期費用が必要となります。

Q2 運用代行って具体的に何を? 結果を分析し、予算の中で効率化します。利用開始の手続き。表示する広告原稿の制作(※制作する内容により、別途お見積り)など。

A/C 地域情報&広告株式会社 アイク

小諸市御幸町2-12-1  
Tel.0267-23-4474  
www.aic-ad.co.jp

自家焙煎珈琲豆販売

## SANGA COFFEE

人生あれこれあるから珈琲が手放せない。

ふられた、とガツカリしている人に「はい、コーヒー」。

恋をした、とのぼせている人に「はい、コーヒー」。

カフェが自然に癒やされる。後味もキリ、サンガの珈琲。

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