

シニア情報

高齢者向けの教室や介護・医療
に関する情報をお届けします。



やさしい介護予防講座

日 時 6月17日(木)、7月1日(木)、15日(木)、29日(木) 13時30分～15時
場 所 北山地区コミュニティセンター
内 容 4回の講座の中で、やさしい健康づくり（準備運動、軽運動、整理運動）と、血圧や血糖値をよくする食事や“お口”の健康について学ぶことができます。
講 師 (株) やまびこスケートの森TRC 指導員
対 象 市内在住の65歳以上の方
定 員 10名(申込多数の場合は抽選)
参加費 無料
申込方法 5月17日(月)～5月19日(水)にお電話でお申し込みください。
申込・問 高齢者・保険課 高齢者福祉係 ☎72-2101 (内線 334)



茅野市地域情報化講習会

応募少数の場合または新型コロナウイルス感染症対策の状況により中止させていただく場合もありますので、あらかじめご了承ください。

講 座 名	内 容	講習日程	時 間	会 場	受講料	申込期間	その他
暮らしに役立つパソコン!【ホームページ作成ツール「ペライチ」講座】	ホームページを簡単に作れる「ペライチ」を学びます。	6/4(金) 6/8(火) 6/11(金)	13時30分～15時30分	茅野市ひと・まちプラザ	1,000円	4/22(木)～5/21(金)	・定員6名 ・諏訪地域の方 ・パソコンの基本操作ができる方。 ・持ち物はノートパソコン
コミュニケーションツール活用入門	コミュニケーションツールの「LINE」、「ZOOM」の活用法	6/15(火) 6/18(金) 6/22(火)	13時30分～15時30分	茅野市ひと・まちプラザ	1,000円	5/10(月)～5/31(月)	・定員6名 ・諏訪地域の方 ・持ち物はノートパソコンとスマートフォン
みんなのパソコン広場 ☆パソコン初級者お助け隊☆	パソコン初級者のちょっとしたお困りごとの相談、サポート	6/2(水) 6/16(水)	14時～15時 (相談時間は1人30分程度)	茅野市ひと・まちプラザ	500円	5/14(金)～5/28(金) 5/31(月)～6/11(金)	・1日若干名 ・持ち物はノートパソコン

申込・問 企画課 行革・デジタル係 ☎72-2101 (内線 155、156)

令和3年度 結核胸部レントゲン 検診

対象となる方には、個別にご案内と受診票をお送りします。申し込みは必要ありません。詳しい日程・会場は、お送りするご案内またはホームページをご確認ください。新型コロナウイルス感染症の拡大により、延期になる場合があります。

問 健康づくり推進課
☎82-0105

対象者 65歳以上（昭和32年3月31日までに生まれた方）
 ※令和2年11月から12月に実施した結核胸部レントゲン検診を受診した方も受診できます。

<対象外>

- ・平成19年以降に精密検査になった方
 ※主治医の許可があった方は対象となりますので、ご連絡ください。（検診車のレントゲンの精度には限界があります。精密検査では異常がなくても、検診車では異常となる場合があります。）
- ・施設に入所中の方
- ・令和3年4月から令和4年3月までに勤務先、医療機関、人間ドックで胸部レントゲン検診を受診済み、受診予定の方
- ・令和3年4月から令和4年3月までに肺がんCT検診を受診済み、受診予定の方

検診時期 5月～6月

・詳しい日程・会場は、お送りするご案内またはホームページをご確認ください。
自己負担額 無料