

認知症と介護を考える講演会

日時 10月29日（金）13時30分～15時
場所 茅野市役所8階大ホール
内容 認知症を理解し、地域で認知症の人を支えることを考える講演会
講師 信濃毎日新聞社特別編集委員
飯島裕一氏
定員 50名（定員を超えた場合は抽選）
参加費 無料
対象 市内に在住・在勤・在学の方（年齢不問）
申込方法 9月30日（木）までに電話でお申し込みください。参加の可否につきましては、10月8日以降にお知らせいたします。
※長野県が示す、諏訪圏域の感染症警戒レベルが5以上になった場合などは、開催方法や日程を変更する場合があります。
申込・問 高齢者・保険課 高齢者福祉係
☎72-2101（内線 334）

トレーニング実践 お役立ち講座

日時 10月6日（水）～12月22日（水）（全12回）
毎週水曜日 10時30分～11時30分
場所 ちの地区コミュニティセンター
内容 日常生活でトレーニングを自主的に続け、体力や健康を維持することに役立つ講座
定員 10名（申込者多数の場合、抽選）
※過去に同講座に参加された方は、定員に満たない場合のみ参加対象となります。
参加費 無料
対象 市内在住の65歳以上の方
申込方法 9月13日（月）～9月17日（金）に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）



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。

オレンジ・カフェ茅野

日時 9月27日（月）14時30分～15時30分
場所 ウエルシア薬局 茅野本町店
内容 ウエルシア薬局の専門家が「認知症予防の食事と口腔ケア」をテーマにしたお話をします
対象 認知症の方やその家族、支援する方
定員 12名
参加費 無料
申込方法 9月1日（水）から電話にて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）



敬老の日のお祝い品を贈呈します

内容 茅野市では、高齢者の方の長寿のお祝いとして、令和3年度中に満88歳になられる方と満100歳になられる方へ、敬老の日の9月20日（月・祝）以降に、お祝い品を贈呈します。
対象 ・満88歳（昭和8年4月1日～昭和9年3月31日生まれの方）
・満100歳（大正10年4月1日～大正11年3月31日生まれの方）
申込 不要
※敬老の日より前に茅野市から転出された方や、亡くなられた方にはお贈りできません。
問 高齢者・保険課 高齢者福祉係
☎72-2101（内線 335）

健康づくり講座「高血圧さらば」

日時 9月3日（金）13時30分～15時
場所 茅野市図書館
内容 「血管の老化を防いで若さを保つ」ための色々を学んで明日からの健康を維持しましょう。
講師 市健康管理センター 保健師、管理栄養士
定員 20名
持ち物 汗拭き用タオル、水分補給用の飲み物
申込方法 茅野市図書館へ電話でお申し込みください。
申込・問 茅野市図書館 ☎72-9085

みんなのパソコン広場 ☆パソコン初級者お助け隊☆

日時 10月6日（水）、20日（水）14時～17時
場所 ワークラボハケ岳
内容 ワードエクセルの操作など、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
定員 1人30分程度（1日6名程度）
持ち物 使用しているノートパソコン
申込方法 10月6日（水）は9月21日～10月1日、10月20日（水）は10月4日～10月15日にお申し込みください。
申込・問 企画課 行革・デジタル係
☎72-2101（内線 155、156）



いきいき健幸ルーム講座情報

申込・問 高齢者・保険課 高齢者福祉係 ☎72-2101（内線 334）

場所 高齢者福祉センター 塩壺の湯ゆうゆう館内「いきいき健幸ルーム」
申込条件 ●現在、いきいき健幸ルームの太極拳講座、いきいきめんずハーモニー倶楽部を受講中の方は、申し込みできません。
●過去に同講座を受講し修了された方も応募できます。ただし、定員に満たない場合のみ参加対象です。
対象 市内在住の65歳以上の方
参加費 無料
申込方法 9月10日（金）までに電話でお申し込みください。

講座名	日時	定員	講師
フラダンス講座	毎月第1・3水曜日 13時30分～15時 （10月6日開講、6か月間、全11回）	10人	春原
リラックス・ヨガ講座 1班	毎月第1・3水曜日10時～11時 ※初回と最終回のみ9時30分～11時 （10月6日開講、6か月間、全11回）	10人	宇治
リラックス・ヨガ講座 2班	毎月第2・4水曜日10時30分～11時30分 ※初回と最終回のみ10時30分～正午 （10月13日開講、6か月間、全11回）	10人	杉浦
リラックス・ヨガ講座 3班	毎月第2・4水曜日13時30分～14時30分 ※初回と最終回のみ13時30分～15時 （10月13日開講、6か月間、全11回）	10人	杉浦