

# 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。



## 認知症総合支援事業

### 「オレンジ・カフェ茅野」

- 日時** 10月25日(月) 14時30分～15時30分  
**場所** ウエルシア薬局 茅野米沢店  
**内容** 認知症キャラバン・メイトから『認知症の理解』をテーマにお話があります。  
**対象** 認知症の方やその家族、支援する方  
**定員** 8名(申込先着順)  
**参加費** 無料  
**申込方法** 10月1日(金)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)



▲オレンジカフェ・茅野の様子

## 一般介護予防事業

### 「やさしい介護予防講座」～10年後の自分のために～

- 日時** ①11月10日 ②11月24日 ③12月8日 ④12月22日  
すべて水曜日 13時30分～15時  
**場所** 湖東地区コミュニティセンター  
**内容** 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”の健康についてのお話を聞く講座  
**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** 10月18日(月)～10月20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)

## みんなのパソコン広場 ☆パソコン初級者お助け隊☆

- 日時** 11月10日(水)、17日(水) 14時～17時  
**場所** ワークラボハヶ岳  
**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** 11月10日(水)は10月18日～11月5日、11月17日(水)は10月25日～11月12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)

## 65歳以上インフルエンザ予防接種

申込・問 健康づくり推進課(健康管理センター内) ☎82-0105

自己負担額 **1,200円**

### ❗ご予約はお早めに

予約が遅くなると、接種できない場合もありますので、早いうちに医療機関へ予約をしてください。

- 対象** 市内に住所があり、下記に該当する方
- ・接種時に65歳以上で接種を希望する方
  - ・接種時に60歳以上65歳未満で心臓・腎臓・呼吸器・免疫機能に重い病気(身体障害者手帳1級相当)をお持ちで接種を希望する方
- 期間** 10月15日(金)～12月29日(水)  
**場所** 指定医療機関

**接種方法** 指定医療機関へご予約ください。申請等は必要ありません。

※受診時は保険証や免許証等をご持参ください。  
※指定医療機関は、各種健診のご案内またはホームページからご確認ください。市外で接種する場合はお問い合わせください。

**市民税非課税世帯(世帯全員が非課税)の方または生活保護を受けている方は無料で受けられます。**

**無料の対象** (1)生活保護を受けている方  
(2)市民税非課税世帯の方

**申請場所** 茅野市健康管理センター、各保健福祉サービスセンター  
**必要書類** ①申請書 ②委任状(同一世帯でない方が申請する場合)  
※①と②は、上記の申請場所にあります。また、市ホームページからもダウンロードできます。  
③本人確認書類(窓口申請に来た方の本人確認用)  
※顔写真付きの官公署発行書類(免許証等)の場合は1種類。そうでない場合は官公署発行書類(健康保険証等)とその他の書類の2種類をご用意ください。(官公署発行書類2種類でも可)