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。



地区運動教室事業

「65歳以上男性限定 筋肉貯金を始めてみませ んか?利息はつきませんが」

令和4年1月6日(木)、20日(木)、 日時

2月3日(木)、17日(木)、3月3日(木)、

17日(木)全6回 いずれも10時~11時

茅野市中央公民館 3階娯楽談話室 場所

区・自治会の公民館等で実施している脚腰お 内容

たっしゃ教室より強度がある運動講座

市内在住の65歳以上の方 対象

7名(申込多数の場合は抽選) 定員

参加費 無料

申込方法 12月13日(月)~12月15日(水)に電話に てお申し込みください。

※過去に同講座に参加された方は、定員に満たない場 合のみ参加対象になります。

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☆

令和4年1月5日(水)、19日(水) 14時~17時 日時

場所 ワークラボ八ヶ岳

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

1人30分程度(1日6名程度) 定員

使用しているノートパソコン 持ち物

参加費 500円

申込方法 1月5日(水)は12月7日(火)~24日(金)、 1月19日(水)は12月21日(火)~1月7日(金) に電話で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)

第40回茅野市高齢者作品展 作品募集

令和4年1月17日(月)~1月21日(金)に市役所 内容 1階ロビーで開催する高齢者作品展の作品募集

絵画、書、手工芸、写真 部門

※サイズ等の規定についてはお問い合わせください。

出品方法 12月20日(月)~1月7日(金)にお電話でお申 し込みください。

作品持込 1月12日(水)~13日(木)

作品返却令和4年1月24日(月)

※作品の損傷には責任を負いかねます。特に損傷しやす い作品の出品はお控えください。

申込・問 高齢者・保険課 高齢者福祉係

☎72-2101 (内線 335)

認知症総合支援事業「オレンジ・カフェ茅野」

日時 12月13日(月)14時30分~15時30分

ウエルシア薬局 茅野米沢店 場所

内容 『認知症予防の食事と口腔ケア』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 12 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)

地区運動教室事業

「トレーニング実践 お役立ち講座」

日時 令和4年1月5日(水)~3月30日(水)までの

毎週水曜 10時30分~11時30分

ちの地区コミュニティセンター 場所

内容 日常生活でトレーニングを自主的に続け、

体力や健康を維持していただくことに役立

つ講座

対象 市内在住の65歳以上の方

10名(申込多数の場合は抽選) 定員

参加費 無料

申込方法 12月6日(月)~12月10日(金)に電話に

てお申し込みください。

※過去に同講座に参加された方は、定員に満たない

場合のみ参加対象になります。

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 お役立ち講座の様子