

# 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** 1月24日(月) 14時~15時30分  
**場所** ウエルシア薬局 茅野本町店  
**内容** 健康増進・介護予防のために自分のからだを  
チェックし、お薬や栄養相談に応じる「健康  
栄養相談会」を開催  
**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** 1月4日(火)からウエルシア薬局茅野本町店  
(☎82-8210)に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 「やさしい介護予防講座~10年後の自分のために~」

**日時** 2月3日(木)、17日(木)、3月3日(木)、  
17日(木) 全4回 13時30分~15時  
**場所** 豊平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** 1月17日(月)~1月19日(水)に電話に  
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)

## みんなのパソコン広場 ☆パソコン初級者お助け隊☆

**日時** 2月2日(水)、16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  
**参加費** 500円  
**申込方法** 2月2日(水)は1月11日(火)~28日(金)、  
2月16日(水)は1月25日(火)~2月10日(木)  
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)

## 認知症サポーター養成事業 「認知症サポーター養成講座を開催しませんか？」

**内容** 認知症について正しく理解し、地域の中で  
認知症の人やその家族を温かく見守る応援  
者「認知症サポーター」になるための講座  
(60~90分)を申し込みする方の都合に  
合わせて開催できる事業です。  
**場所** 茅野市内(申し込みする方が用意)  
**講師** 認知症キャラバン・メイト(市が派遣)  
**定員** 5名以上  
**料金** 無料  
**申込方法** 開催希望日の1か月前までにお電話にてお  
申し込みください。  
※受講修了者には、認知症サポ  
ーターの証として「オレンジリング」  
をお渡します。  
**申込・問** 高齢者・保険課 高齢者福祉係  
☎72-2101(内線334)



## 介護予防普及啓発事業 「65歳からのエアロビクス&トレーニング講座」

**日時** 1月28日、2月4日、18日、25日、  
3月4日、11日、18日、25日の全8回  
いずれも金曜日 13時30分~14時30分  
**場所** 茅野市総合体育館 2階 サブ体育館  
**内容** 有酸素運動(エアロビクス)と自体重を使った  
トレーニングを通して、生活習慣病の予防や体  
力向上を図ります。60分しっかり動きます。  
**講師** 有賀 かおり(健康運動指導士)  
**対象** 市内在住の65歳以上の方  
**定員** 20名(申込多数の場合は抽選、初めての方優先)  
**参加費** 無料  
**申込方法** 1月17日(月)までに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)

