

訪問理美容助成事業 理髪店、美容院募集

内容 在宅の寝たきりの高齢者などの心身のリフレッシュを図り、介護されている方の負担を軽減する「訪問理美容助成事業」に協力いただける理髪店、美容院の募集。利用者から依頼を受けて、自宅などへ出向いて理髪または美容サービスを行います。

応募条件 次の①、②の条件を満たし、市内に事業所を有する理髪店または美容院

①茅野市訪問理美容助成事業実施要綱に基づき、サービス提供を行うこと

②保健所から理容所開設検査確認済証または美容所開設検査確認済証の交付を受けていること

申込方法 通年で応募を受け付けています。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)

介護予防普及啓発事業

「トレーニング実践 お役立ち講座」

日時 4月6日(水)～6月29日(水) (計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、体力や健康を維持し、介護予防に役立つ講座

講師 医療法人研成会の健康運動指導士

対象 市内在住の65歳以上の方 (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)

定員 10名 (申込多数の場合は抽選)

参加費 無料

申込方法 3月7日(月)～9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)



いきいき健康ルーム講座情報

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

内容 高齢者の身体的、精神的な健康づくりや介護予防を目指す講座。

申込条件 ●お一人につき1講座、お申込みいただけます。

●過去に同講座を受講し修了された方も応募できます。しかし、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 (いきいきめんずハーモニー倶楽部は男性のみ)

参加費 無料

申込方法 3月10日(木)までに電話でお申し込みください。申込多数の場合は抽選となります。

講座名	日時	定員	講師
フラダンス講座	第1・3水曜日 13時30分～15時 (4月6日開講、6か月間・全12回)	10人	春原
リラックス・ヨガ講座 1班	第1・3水曜日 10時～11時 (※初回と最終回のみ9時30分～11時) (4月6日開講、6か月間・全12回)	10人	宇治
リラックス・ヨガ講座 2班	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) (4月13日開講、6か月間・全12回)	10人	杉浦
リラックス・ヨガ講座 3班	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) (4月13日開講、6か月間・全12回)	10人	杉浦
いきいきめんずハーモニー倶楽部1班	第1金曜日 10時～11時30分 (4月1日開講、12か月間・全12回)	10人	實吉
いきいきめんずハーモニー倶楽部2班	第2金曜日 10時～11時30分 (4月8日開講、12か月間・全12回)	10人	實吉
いきいきめんずハーモニー倶楽部3班	第3金曜日 10時～11時30分 (4月15日開講、12か月間・全12回)	10人	實吉

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。



茅野市健康熟年大学

期間 令和4年4月～令和6年3月 (2年間)

場所 茅野市運動公園総合体育館等

内容 『インターバル速歩』という、速歩とゆっくり歩きを3分間隔で繰り返すウォーキングと筋力アップや柔軟性を高める『ヨガ』を定期的に行いながら、医師による健康講話やハイキング、諏訪湖1周ウォーク、調理実習など様々な講座を通して同年代の仲間づくりをしながら、健康に関する知識を学び介護予防に役立てます。

対象 市内在住の60歳以上の方

定員 50名

料金 健康熟年大学受講料 月額1,000円
スポーツ安全保険料 加入希望者のみ実費負担
血液検査料(年2回) 実費負担(2,200円程度)

申込方法 3月25日(金)までに、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、335)



←体力測定



←諏訪湖1周ウォーキング

みんなのパソコン広場 ☆パソコン初級者お助け隊☆

日時 4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

参加費 500円

申込方法 4月6日(水)は2月28日～3月25日、
4月20日(水)は3月14日～4月8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)

ポッチャボールセットの貸し出し

内容 公式のポッチャボールセットの貸し出し

対象 茅野市内の各種団体 (個人は不可)

貸出場所 高齢者・保険課 高齢者福祉係 (市役所1階)

料金 無料

申込方法 随時受け付けています。電話にてお申し込みください。

※1回の貸し出しは、ポッチャボールセットを2セットまでとします。

※貸し出し日から返却日までの間は、原則3日以内

※令和4年度は1団体6回の貸し出しまで可

申込・問 高齢者・保険課 高齢者福祉係
☎72-2101 (内線 334)

後期高齢者医療の 窓口負担割合が 見直されます



令和4年10月1日から、後期高齢者医療被保険者のうち、一定以上の所得がある方は医療費の窓口負担割合が2割になります。被保険者の令和3年中の課税所得や収入額をもとに世帯単位で判定され、該当する方には「2割」と記載された被保険者証を9月末までにお送りします。

【2割負担の基準】

●「課税所得28万円以上」かつ

「年金収入 + その他合計所得金額が200万円以上」

●被保険者が2人以上の場合は、

「年金収入 + その他合計所得金額が320万円以上」

問 高齢者・保険課医療係 ☎72-2101 (内線 327、328)
長野県後期高齢者医療広域連合 ☎026-229-5320