

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。



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 4月22日、5月13日、20日、27日、
6月3日、10日、17日、24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る講座。60分しっかり動く教室です。

講師 有賀 かおり氏 (健康運動指導士)

対象 市内在住の65歳以上の方
※初めて受講する方を優先

定員 30名(申込多数の場合は抽選)

料金 無料

申込方法 4月8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)

認知症予防事業「認知症予防教室」

日時 5月10日(火)～7月12日(火)の毎週火曜日
全10回 いずれも10時～11時30分

場所 茅野市運動公園 柔道・剣道場

内容 頭と体を同時に刺激するようなゲーム要素のある運動を中心とした教室です。栄養や口腔ケアの話も聞けます。

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 30名(申込多数の場合は抽選)

参加費 無料

申込方法 4月18日(月)～22日(金)にお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 5月11日(水)、25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)

参加費 500円

持ち物 使用しているノートパソコン

申込方法 5月11日(水)は3月25日～4月22日、
5月25日(水)は4月8日～5月6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)

介護予防普及啓発事業

「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」

日時 5月2日(月) 16日(月)、30日(月)、
6月13日(月)、27日(月)、7月11日(月)
全6回 いずれも10時～11時

場所 宮川地区コミュニティセンター

内容 区・自治会の公民館等で実施させている脚腰おたっしや教室より運動強度があり、6回の講座および自宅でのトレーニングを通して、筋肉づくりや体力の向上を図る講座

講師 健康運動指導士

対象 市内在住の65歳以上の男性

定員 10名(申込多数の場合は抽選)

参加費 無料

申込方法 4月13日(水)～4月15日(金)、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)

高齢者の肺炎球菌 定期予防接種

問 健康づくり推進課
☎82-0105

補助額 3,000円

自己負担額 5,000円～7,000円 接種費用は医療機関によって異なります。
※生活保護を受けている方、市民税非課税世帯の方は補助額 8,000円となります。(要事前申請)

対象 ★過去に1度でも接種したことがある方は対象外

① 令和4年度に次の年齢になる方 ➡ 5月上旬に個別通知します。

65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、100歳

② 接種日に60歳以上65歳未満で、心臓・腎臓・呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に障害を有する方(身体障害者手帳1級相当)➡健康管理センターへお問い合わせください。

接種期間 令和4年4月1日(金)～令和5年3月31日(金)(休診日を除く)

接種場所 指定医療機関