

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 7月1日、8日、15日、22日、8月5日、19日、26日、9月2日、9日、16日 全10回
全て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分しっかり動く教室です。

講師 健康運動指導士

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）※初めて参加される方優先

参加費 無料

申込方法 6月10日（金）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）

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 7月6日（水）～9月28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

定員 15名（申込多数の場合は抽選）

参加費 無料

申込方法 6月6日（月）～6月8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）

いきいき健幸ルーム事業

太極拳講座

日時 令和4年7月から令和5年3月までの毎週木曜日
【初心者クラス】9時30分～11時
【中級者クラス】11時15分～12時45分

場所 高齢者福祉センター塩壺の湯ゆうゆう館

内容 初心者クラスと中級者クラスを開講し、ともに、太極拳を通して介護予防に努めていきます。初めて太極拳を行う方は初心者クラスにご参加いただき、八式太極拳の習得を目指します。中級者クラスは八式太極拳を基本に、一段深めた型・内容を進め、より深いところまで体を動かし、健康効果をさらに高めることを目指します。

講師 清野 賢一さん

対象 【初心者クラス】いきいき健幸ルーム太極拳講座初参加者
【中級者クラス】過去に太極拳講座に参加経験者

定員 各クラス10人（申込多数の場合は抽選）

参加費 無料

申込方法 6月10日（金）までに電話にてお申し込みください。

※現在、いきいき健幸ルームでのフラダンス講座、リラックス・ヨガ講座、いきいきめんずハーモニー倶楽部を受講中の方は、申し込みできません。

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 7月6日（水）、20日（水）14時～17時

場所 ワークラボ八ヶ岳

内容 ワードエクセルの初歩的な操作など、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日若干名（1人30分程度）

持ち物 使用しているノートパソコン

受講料 500円

申込方法 7月6日（水）は5月20日（金）～6月24日（金）、7月20日（水）は6月3日（金）～7月8日（金）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）