

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 10月(7日、14日、28日)、11月(4日、11日、18日)、12月(2日、9日)(全8回)
いずれも(金) 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)と自体重を使った筋力トレーニングを通して、生活習慣病の予防や筋力の維持、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

定 員 30名(申し込み多数の場合は抽選)
※初めて参加される方優先

参加費 無料

対 象 市内在住の65歳以上の方

申込方法 9月7日(水)までに、電話でお申込みください。

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
「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 10月(3日、17日、31日)、11月(14日、28日)、12月12日(全6回)
いずれも(月) 10時～11時

場 所 宮川地区コミュニティセンター

内 容 6回の講座と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。区・自治会の公民館等で行われている足腰おたっしや教室より運動強度が高い教室です。内容に不安がある方等は見学もできますので、ご相談ください。

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(申込者多数の場合は抽選)

料 金 無料

申込方法 9月7日(水)～9月9日(金)に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)

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。

令和4年度敬老の日お祝い品贈呈

内 容 茅野市では、高齢者の方の長寿のお祝いとして、令和4年度中に満88歳になられる方と満100歳になられる方へ、敬老の日の9月19日(月・祝)以降に、お祝い品を贈呈します。

対 象 ・満88歳(昭和9年4月1日～昭和10年3月31日生まれの方)
・満100歳(大正11年4月1日～大正12年3月31日生まれの方)

申 込 不要

その他 敬老の日より前に茅野市から転出された方や、お亡くなりになられた方にはお贈りできません。

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 9月20日(火) 14時30分～15時30分

場 所 ウエルシア薬局 茅野本町店

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 12名(定員になり次第、申込受付を終了)

参加費 無料

申込方法 9月1日(木)から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)

みんなのパソコン広場 ☆パソコン初級者お助け隊☆

日 時 10月5日(水)、19日(水)14時～17時

場 所 ワークラボハヶ岳

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

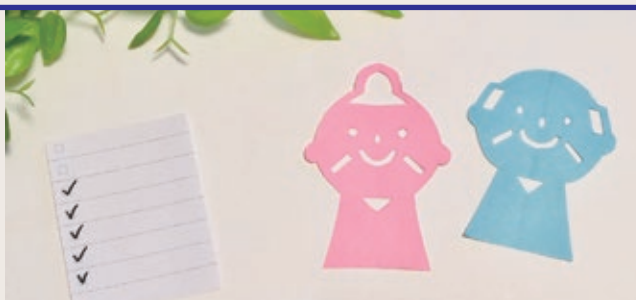
定 員 1日若干名(1人30分程度)

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 10月5日(水)は8月22日～9月22日、10月19日(水)は9月2日～9月30日までに申し込みください。

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 「トレーニング実践 お役立ち講座」

日 時 10月5日(水)～12月28日(水)(全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(申込者多数の場合は抽選)
※初めて参加される方優先

料 金 無料

申込方法 9月5日(月)～9月7日(水)に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)



健康づくり講座 「老化のもと、フレイルを防いで元気に過ごそう!」

日 時 9月2日(金) 13時30分～15時

場 所 茅野市図書館

内 容 加齢にともないからだやこころが低下する「フレイル」の状態にならないように、講座に参加して健康維持しましょう。

講 師 茅野市健康管理センター保健師 横関 理恵 先生
茅野市健康管理センター管理栄養士 堀 美恵 先生

定 員 20名

持ち物 汗拭きタオル、水分補給用飲み物

料 金 無料

申込方法 8月2日(火)から26日(金)の間に電話か窓口でお申し込みください。

申込・問 茅野市図書館 ☎72-9058



いきいき健幸ルーム事業 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

対 象 市内在住の65歳以上の方

料 金 無料

その他 ●お一人につき1講座、お申し込みいただけます。
●現在、いきいき健幸ルームでの「いきいきめんずハーモニー倶楽部」「太極拳講座」を受講中の方は、申し込みできません。
●過去に同講座を受講し修了された方も応募できますが、初めて参加される方が優先となります。

申込方法 9月7日(水)までに電話にてお申込みください。(申込多数の場合は抽選)

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 (10月5日開講、6ヶ月間・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10時～11時30分 (10月5日開講、6ヶ月間・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 (10月12日開講、6ヶ月間・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 (10月12日開講、6ヶ月間・全12回)	10人	杉浦