

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。



みんなのパソコン広場 ☆パソコン初級者お助け隊☆

日時 令和5年1月18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 12月5日(月)～1月6日(金)まで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)

認知症総合支援事業「オレンジ・カフェ茅野」

日時 12月19日(月) 14時30分～15時30分
場所 ウエルシア薬局 茅野米沢店
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 8名(定員になり次第、申込受付を終了)
参加費 無料
申込方法 12月1日(木)から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 令和5年1月4日(水)～3月22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(申込者多数の場合は抽選)
※初めて参加される方優先
参加費 無料
申込方法 12月7日(水)まで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)

すわちゅう健康教室

日時 12月14日(水) 11時～11時30分
場所 諏訪中央病院 1階 エントランスホール
内容 テーマ「フレイル予防について」
フレイルの予防についてお話しします。ご質問・ご相談もお受けします。
講師 濱口 實(名誉院長)
参加費 無料
申込 不要
問 諏訪中央病院 総務課広報調整係
☎72-1000 (内線 1557)

第41回茅野市高齢者作品展 作品募集

内容 令和5年1月16日(月)～1月20日(金)に市役所1階ロビーで開催する高齢者作品展の作品を募集します。
条件 令和4年1月以降に制作した、次の部門に該当するもので、1人2点まで。
部門 【書】
一幅の仕上げり寸法は240cm×90cm以内とし、本表装又は仮表装とすること。
【絵画】
30号(91cm×72.7cm)以内とし、額縁を使用すること。軸装のものは、一幅の仕上げり寸法240cm×90cm以内とし、本表装又は仮表装とすること。
【写真】
4つ切りサイズとし、パネル又は額縁を使用すること。壁に掛けて展示するものは、ひもをつけること。
【手工芸】
大きさは90cm×90cm×90cm以内とし、重量は10kg以内とすること。
※作品の損傷には責任を負いかねます。特に損傷しやすい作品の出品はお控えください。
出品対象 市内に居住する60歳以上の方
出品方法 12月19日(月)～令和5年1月6日(金)にお申し込みください。
※12/29(木)～1/3(火)は、市役所閉庁のため受付ができません。
持込期間 令和5年1月11日(水)～12日(木)
(各日8時30分から17時15分まで)
返却日時 令和5年1月20日(金) 13時～16時30分
その他 【持込・返却場所】
市役所1階 高齢者・保険課 高齢者福祉係
問・申込 高齢者・保険課 高齢者福祉係
☎72-2101 (内線 335)