

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 2月1日(水)、15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 2月1日(水)は12月26日(月)～1月20日(金)、2月15日(水)は1月10日(月)～2月3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)

認知症サポーター養成事業

「認知症サポーター養成講座を開催しませんか？」

内 容 認知症について正しく理解し、地域の中で認知症の人やその家族を温かく見守る応援者「認知症サポーター」になるための講座(90分)を申込する方の都合に合わせて開催できる事業
場 所 茅野市内(申込する方が用意)
講 師 認知症キャラバン・メイト(市が派遣)
定 員 5名以上
参加費 無料
その他 受講終了者には、認知症サポーターの証として「オレンジリング」をお渡しします。
申込方法 開催希望日の1か月前まで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)

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 1月20日、27日、2月10日、17日、24日、3月10日、17日、24日 ※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分しっかり動く介護予防講座です。
講 師 健康運動指導士
対 象 市内在住の65歳以上の方
定 員 40人(申込多数の場合は抽選、初めての方優先)
参加費 無料
申込方法 1月11日(水)まで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)

介護予防普及啓発事業

「やさしい介護予防講座～10年後の自分のために～」

日 時 ①2月1日(水)、②2月15日(水)、③3月1日(水)、④3月15日(水) ※全4回
13時30分～15時
場 所 茅野市中央公民館 3階談話室
内 容 やさしい健康づくり(準備運動、軽運動、整理運動)と、血圧や血糖値をよくする食事や“お口”の健康についての話を聞くことができる介護予防講座
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 10人(申込多数の場合は抽選、初めての方優先)
参加費 無料
申込方法 1月13日(金)までに、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)

認知症総合支援事業「オレンジ・カフェ茅野」健康栄養相談会

日 時 1月23日(月) 14時～15時30分
場 所 ウエルシア薬局 茅野本町店
内 容 体組成・握力・貧血度・血圧の測定、お薬・栄養相談など
※内容は変更になる場合があります。
対 象 認知症の方やその家族、支援する方
定 員 8人(定員になり次第、申込受付を終了)
参加費 無料
その他 ・所用時間 20分程度
・感染症対策のため、順次入れ替え制を予定
申込方法 1月4日(水)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)

認知症予防事業 認知症予防入門講座

日 時 2月1日(水)、2月15日(水)、2月22日(水) 全3回
午後1時30分～午後3時
場 所 茅野市市民活動センター(ゆいわーく茅野)
内 容 認知症の理解や予防について学ぶ講座です。
第1回 フレイルと認知症Ⅰ
第2回 口腔ケアの話、フレイルと認知症Ⅱ
第3回 栄養の話、フレイルと認知症Ⅲ
講 師 諏訪中央病院 高木宏明医師・理学療法士
飯山恵美さん・栄養士、歯科衛生士 高宮さつきさん、健康づくり推進課 管理栄養士
対 象 市内在住の65歳以上の方
定 員 15人(申込多数の場合は、抽選)
参加費 無料
申込方法 1月13日(金)まで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)