



いきいき健康ルーム事業 講座情報

申込・問 高齢者・保険課 高齢者福祉係 ☎72-2101 (内線 334)

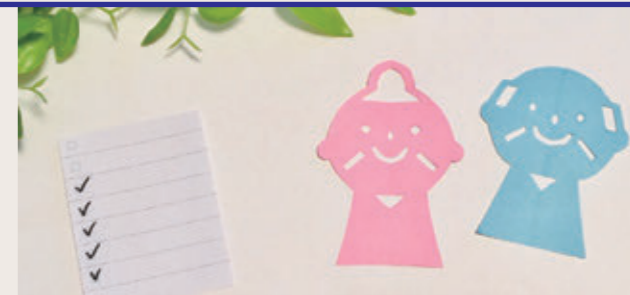
場所 高齢者福祉センター 塩壺の湯ゆうゆう館
内容 高齢者の身体的、精神的な健康づくりや介護予防を目指す講座
対象 市内在住の65歳以上の方 (いきいきめんずハーモニー倶楽部は男性のみ)
料金 無料
その他 ●お一人につき1講座、お申し込みいただけます。
 ●過去に同講座を受講し修了された方も応募できますが、初めて参加される方が優先となります。

申込方法 3月8日(水)までに、電話でお申し込みください。(申込多数の場合は抽選)

講座名	内容	日時	定員	講師
フラダンス講座	やさしいフラダンスを通して、日々の生活を豊かにしましょう。	第1・3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 (4月5日開講・6ヶ月間・全12回)	12人	春原
リラックス・ヨガ講座 1班	難しいポーズはありません。全身を気持ちよく動かしましょう。	第1・3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 (4月5日開講・6ヶ月間・全12回)	12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 (4月12日開講・6ヶ月間・全12回)	12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 (4月12日開講・6ヶ月間・全12回)	12人	杉浦
太極拳講座 1班	太極拳の基礎を学び、楽しみながら心と体を整えましょう。	毎週木曜日 9時30分～11時 (4月6日開講・6ヶ月間・全24回)	12人	清野
太極拳講座 2班		毎週木曜日 11時15分～12時45分 (4月6日開講・6ヶ月間・全24回)	12人	清野
いきいきめんずハーモニー倶楽部 1班	楽譜が読めなくても大丈夫。楽しく歌って心と体を健康にしましょう。	第2金曜日 10時30分～正午 (4月14日開講・1年間・全12回)	12人	實吉
いきいきめんずハーモニー倶楽部 2班		第3金曜日 10時30分～正午 (4月21日開講・1年間・全12回)	12人	實吉
いきいきめんずハーモニー倶楽部 3班		第4金曜日 10時30分～正午 (4月28日開講・1年間・全12回)	12人	實吉

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 「トレーニング実践 お役立ち講座」

日時 4月5日(水)から6月28日(水)まで(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 日常生活で取り入れられるトレーニング習慣を身につけ、転倒防止や運動機能の向上を目指す介護予防講座
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人 (申込多数の場合は抽選)
参加費 無料
申込方法 3月8日(水)までに電話でお申し込みください。
その他 初めて参加される方優先
申込・問 高齢者・保険課 高齢者福祉係 ☎72-2101 (内線 334)

訪問理美容助成事業 理髪店・美容院募集

内容 在宅で寝たきりの高齢者などの心身のリフレッシュを図り、介護している方の負担を軽減するための「訪問理美容助成事業」にご協力いただける理髪店、美容院を募集しています。利用者から依頼を受けて、自宅などへ出向き、理髪または美容サービスを行います。
応募条件 次の①、②の条件を満たし、市内に事業所を有する理髪店または美容院
 ①茅野市訪問理美容助成事業実施要項に基づき、サービス提供を行うこと。
 ②保健所から利用所開設検査確認証または美容開設検査証の交付を受けていること。
申込方法 通年で応募を受け付けています。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)



茅野市健康熟年大学 参加者募集

期間 令和5年4月から令和7年3月 (2年間)
場所 茅野市運動公園総合体育館等
内容 『インターバル速歩』(速歩とゆっくり歩きを3分間隔で繰り返すウォーキング)と『ヨガ』を毎月1回ずつ行います。その他、健康に関する講話やハイキング、血液検査、体力測定なども行い、健康への意識の向上を図りながら、介護予防として、いつまでも自分で動ける体づくりを目的としています。新たな仲間づくりにも繋がり、心身共により豊かな人生を目指して活動していきます。
対象 市内在住の60歳以上の方
定員 50名
料金 健康熟年大学受講料 月額1,000円
 スポーツ安全保険料 加入希望者のみ実費負担
 血液検査料(年2回) 実費負担(1回1,100円程度)
申込方法 3月24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・335)



みんなのパソコン広場 ☆パソコン初級者お助け隊☆

日時 4月5日(水)、19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 4月5日(水)は2月27日(月)～3月23日(木)、4月19日(水)は3月13日(月)～4月6日(休)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)