

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。



認知症予防事業「あたま&からだの運動教室」

日時 5月9日(火)～7月11日(火)までの毎週火曜日
場所 10時～11時30分
内容 茅野市運動公園 柔道・剣道場
頭と体を同時に刺激するようなゲーム要素のある運動を中心とした計10回の講座。栄養や口腔ケアの話も聞くことができます。
対象 市内在住の65歳以上の方
定員 30人(申込多数の場合は抽選)
参加費 無料
申込方法 4月21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)

ボッチャボールセットの貸し出し

内容 ●1回の貸し出しは、2セットまで。
●令和5年度の貸し出しは、1団体6回まで。
●貸出日から返却日までの間は、原則3日以内
対象 市内の各種団体(個人は不可)
料金 無料
貸出場所 高齢者・保険課 高齢者福祉係(市役所1階)
申込方法 電話でお申し込みください。(随時受付)
高齢者・保険課 高齢者福祉係
申込・問 ☎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 5月17日(水)、31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 5月17日(水)は3月27日(月)～4月21日(金)、5月31日(水)は4月10日(月)～5月2日(火)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)

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 4月21日、28日、5月12日、26日、6月2日、9日、16日、23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 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 4月5日(火)までに電話でお申し込みください。
高齢者・保険課 高齢者福祉係
申込・問 ☎72-2101(内線334、335)

介護予防普及啓発事業 「男性限定 健康運動教室」

日時 5月8日、5月22日、6月5日、6月19日、7月3日、7月24日 ※全6回
いずれも月曜日 10時30分～11時30分
場所 茅野市中央公民館
内容 ストレッチ、筋力トレーニング、背骨コンディショニングを通して、筋肉づくりや健康維持を目指す介護予防講座
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 15名(申込者多数の場合は抽選)
参加費 無料
申込方法 4月20日(木)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)

高齢者の肺炎球菌定期予防接種

問 健康づくり推進課 ☎82-0105

【補助額】 3,000円

【自己負担額】 5,000円～7,000円

※接種費用は医療機関によって異なります。

※生活保護を受けている方、市民税非課税世帯の方は補助額8,000円となります。(要事前申請)

【対象】①令和5年度に次の年齢になる方 → 5月上旬に個別通知します。

65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、100歳

②接種日に60歳以上65歳未満で、心臓・腎臓・呼吸器の機能又はヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に障害を有する方(身体障害者手帳1級相当) → 健康管理センターへお問い合わせください。

★過去に1度でも接種したことがある方は対象外

接種期間 令和5年4月1日(土)～令和6年3月31日(日)
(休診日を除く)

接種場所 指定医療機関