

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 「65歳からのエアロビクス&トレーニング講座」

日時 7月7日、14日、21日、8月4日、18日、25日、9月1日、8日
※全8回
いずれも金曜日 10時～11時

場所 茅野市総合体育館 2階 サブ体育館

内容 音楽に合わせて行う有酸素運動(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。しっかりと動けるうちから行う介護予防教室です。60分しっかり動きます。

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)
※初めて参加される方優先

参加費 無料

申込方法 6月8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)

みんなのパソコン広場 ☆パソコン初級者お助け隊☆

日時 7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3名(1人1時間程度)

持ち物 使用しているノートパソコン

受講料 1,000円

申込方法 7月5日(水)は6月5日(月)～6月22日(木)、7月19日(水)は6月12日(月)～7月6日(木)までにお申し込みください。

申込・問 DX推進課 自治体デジタル係
☎72-2101(内線242、243)



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 7月5日(水)～9月27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名(申込多数の場合は抽選)
※初めて参加される方優先

参加費 無料

申込方法 6月9日(金)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、335)

茅野市認知症高齢者等個人賠償責任保険

内容 認知症の方が他人にケガを負わせたり、他人の財物を壊したりして法律上の損害賠償責任を負う場合に備えて、認知症の方を被保険者とする個人賠償責任保険に市が契約者として加入します。
利用につきましては、各保健福祉サービスセンターへご相談ください。(申請内容によってはご利用できない場合があります。)

対象 茅野市に住民登録があり、認知症と診断されている方。
※寝たきり等により、日常生活において他人の財物を壊したりする可能性が明らかでない方は対象にはなりません。

相談・申請 ≪豊平・玉川・泉野地区≫
東部保健福祉サービスセンター
☎82-0026
≪宮川・金沢地区≫
西部保健福祉サービスセンター
☎82-0073
≪ちの・米沢・中大塩地区≫
中部保健福祉サービスセンター
☎82-0107
≪湖東・北山地区≫
北部保健福祉サービスセンター
☎77-3000

問 高齢者・保険課 高齢者福祉係
☎72-2101(内線334)