

みんなのパソコン広場
☆パソコン初級者お助け隊☆

日時 10月4日(水)、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 10月4日(水)は8月30日(水)～9月22日(金)、10月18日(水)は9月11日(月)～10月6日(金)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)

令和5年度敬老の日お祝い品贈呈

内容 茅野市では、高齢者の方の長寿のお祝いとして、令和5年度中に満88歳になられる方と満100歳になられる方へ、敬老の日の9月18日(月・祝)以降に、お祝い品を贈呈します。
対象 ・満88歳(昭和10年4月1日～昭和11年3月31日生まれの方)
 ・満100歳(大正12年4月1日～大正13年3月31日生まれの方)
申込 不要
その他 敬老の日より前に茅野市から転出された方や、お亡くなりになられた方にはお贈りできませんので、ご了承ください。
問 高齢者・保険課 高齢者福祉係 ☎72-2101(内線335)

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 10月(6日、13日、20日)、11月(10日、24日)、12月(1日、8日、15日)(全8回) いずれも(金) 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 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、初めての方優先)
参加費 無料
申込方法 9月6日(水)までに、電話でお申し込みください。
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 10月(2日、16日、30日)、11月(13日、27日)、12月(11日)(全6回) いずれも(月) 10時30分～11時30分
場所 茅野市市民活動センター(ゆいわく茅野)
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(申込多数の場合は抽選、初めての方優先)
参加費 無料
申込方法 9月13日(水)までに、電話でお申し込みください。
申込・問 ☎72-2101(内線334、335)



いきいき健幸ルーム 講座の参加者募集

申込・問 高齢者・保険課 高齢者福祉係 ☎72-2101(内線334、335)

場所 高齢者福祉センター 塩壺の湯ゆうゆう館
内容 高齢者の心身の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
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 9月8日(金)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 ※初回と最終回は、13時30分～15時(10月4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 ※初回と最終回は、10時30分～正午(10月4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 ※初回と最終回は、10時30分～正午 初回のみ金曜日に開催。(10月6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 初回のみ金曜日に開催。(10月6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 (10月5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 (10月5日開講・6ヶ月間・全24回)	12人	清野

認知症総合支援事業「オレンジ・カフェ茅野」

日時 9月14日(木) 14時30分～15時30分
場所 ウェルシア茅野本町店
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 12人(定員になり次第、申込受付を終了)
参加費 無料
申込方法 事前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335)



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 10月4日(水)～12月20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 9月13日(水)までに、電話でお申し込みください。
申込・問 ☎72-2101(内線334、335)