

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 12月27日(水)～3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人(申し込み多数の場合は抽選)
※初めて参加される方優先

参加費 無料

申込方法 12月11日(月)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)

認知症総合支援事業「オレンジ・カフェ茅野」

日時 12月14日(木) 14時30分～15時30分

場所 ウェルシア茅野米沢店

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 10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)

みんなのパソコン広場

☆パソコン初級者お助け隊☆

日時 1月17日(水)、31日(水) 14時～17時

場所 ワークラボ八ヶ岳

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 事前に電話で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)

第42回茅野市高齢者作品展 作品募集

内容 令和6年1月15日(月)～1月19日(金)に市役所1階ロビーで開催する高齢者作品展の作品を募集します。

条件 令和5年1月以降に制作した、次の部門に該当するもので、1人2点まで。

部門

【絵画】
30号(91cm×72.7cm)以内とし、額縁を使用すること。軸装のものは、一幅の仕上げり寸法240cm×90cm以内とし、本表装又は仮表装とすること。

【書】
一幅の仕上げり寸法は240cm×90cm以内とし、本表装又は仮表装とすること。

【手工芸】
大きさは90cm×90cm×90cm以内とし、重量は10kg以内とすること。

【写真】
4つ切りサイズとし、パネル又は額縁を使用すること。壁に掛けて展示するものは、ひもをつけること。
※作品の保管・運搬等に関しては、細心の注意を払いますが、保管場所や保管方法等に制限もあるので、特に損傷しやすい作品の出品はお控えください。作品の損傷には責任を負いかねます。

出品対象 市内に居住する60歳以上の方

受付期間 12月18日(月)～令和6年1月5日(金)までに、電話でお申込みください。
※12/29(金)～1/3(水)は、市役所閉庁のため受付ができません。

持込期間 令和6年1月10日(水)～11日(木)(各日8時30分から17時15分まで)
※作品持込の際、出品票にご記入をいただきます。

返却日時 令和6年1月19日(金) 13時～16時30分
※作品出品時に引換証をお渡しするので、作品返却受取の際は、必ず持参してください。

その他 **【持込・返却受取場所】**
市役所1階 高齢者・保険課 高齢者福祉係

問・申込 高齢者・保険課 高齢者福祉係
☎72-2101(内線335)