

# 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。



## 認知症総合支援事業「オレンジ・カフェ茅野」 健康栄養相談会

**日時** 1月11日(木) 14時～15時30分  
**場所** ウェルシア茅野本町店  
**内容** 健康増進・介護予防のために自分のからだをチェックしてみませんか？お薬・栄養相談等も受け付けます。  
『体組成・握力・貧血度・血圧の測定』  
※内容は変更になる場合があります。  
認知症の方やその家族、支援する方  
**対象** 8人(定員になり次第、申込受付を終了)  
**定員**  
**参加費** 無料  
**その他** 所要時間：20分程度  
**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)

## 認知症サポーター養成事業 「認知症サポーター養成講座を開催しませんか？」

**内容** 認知症について正しく理解し、地域の中で認知症の人やその家族を温かく見守る応援者「認知症サポーター」になるための講座(90分)を申込する方の都合に合わせて開催できる事業です。  
**場所** 茅野市内(申込する方が用意)  
**講師** 認知症キャラバン・メイト(市が派遣)  
**対象** 5名以上  
**料金** 無料  
**その他** 受講終了者には、認知症サポーターの証として「オレンジリング」をお渡しします。  
**申込方法** 開催希望日の1か月前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)

## 介護予防普及啓発事業「やさしい介護予防講座」

**日時** 2月2日(金)、2月16日(金)、3月1日(金)、3月15日(金)  
13時30分～15時  
**場所** 茅野市中央公民館 第3会議室  
**内容** 血圧や血糖値をよくする栄養の話、お口の健康に関する口腔ケアの話、軽運動を行い、介護予防について学ぶ講座。  
**講師** (株)やまびこスケートの森TRC 指導員  
**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** 1月17日(水)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)

## みんなのスマートフォン広場 ☆スマートフォン初級者お助け隊☆

**日時** 2月3日(土)、17日(土) 10時30分～13時30分  
**場所** ワークラボハケ岳  
**内容** スマートフォンの初歩的な操作など、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** 使用しているスマートフォン  
**受講料** 1,000円  
**その他** 有料アプリのインストール等、料金の発生する申請のお手伝いはできません。  
**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)

## みんなのパソコン広場 ☆パソコン初級者お助け隊☆

**日時** 2月7日(水)、21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** 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)

## 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** 1月19日、26日、2月2日、9日、16日、3月1日、8日、15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** 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** 45人(申し込み多数の場合は抽選)  
※初めて参加される方優先  
**料金** 無料  
**申込方法** 1月5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)