



# いきいき健康ルーム事業 講座情報

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 (いきいきめんずハーモニー倶楽部は男性のみ)  
**参加費** 無料  
**その他** ●申し込みは、お一人につき1講座です。  
 ●過去に受講された方もお申込みいただけますが、初めて参加される方が優先となります。  
**申込方法** 3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
スポーツウエルネス 吹矢講座	呼吸と姿勢を意識して楽しみましょう。イスに座りながらでも行えます。 ※吹矢は、参加者で同じ筒を使います。筒に直接口が付かないようにする道具(マウスピース)を市で用意しますが、抵抗がある方はご遠慮ください。	第2・4火曜日 10時30分～11時30分 ※初回と11回目は、10時30分～正午 (4月9日開講・6ヶ月間・全12回)	12人	小平
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11回目は、10時30分～正午 (4月3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11回目は、10時30分～正午 (4月10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11回目は、13時30分～15時) (4月10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 (4月4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 (4月4日開講・6ヶ月間・全24回)	12人	清野
いきいきめんず ハーモニー倶楽部 1班	楽譜が読めなくても大丈夫。楽しく歌って心と体を健康にしましょう。	第2金曜日 10時30分～正午 (4月12日開講・1年間・全12回)	12人	實吉
いきいきめんず ハーモニー倶楽部 2班		第3金曜日 10時30分～正午 (4月19日開講・1年間・全12回)	12人	實吉
いきいきめんず ハーモニー倶楽部 3班		第4金曜日 10時30分～正午 (4月26日開講・1年間・全12回)	12人	實吉

## 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** 4月(5日、12日、26日)、5月(10日、17日、24日、31日)、6月(7日、14日、21日)(全10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** 50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** 3月8日(金)までに、電話でお申込みください。  
**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 「トレーニング実践 お役立ち講座」

**日時** 4月3日(水)～6月26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 ※改修工事のため、会場が変更になる場合があります。  
**内容** 日常生活でトレーニングを自主的に続け、体力や健康を維持し、介護予防に役立つ講座  
**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** 3月13日(水)までに、電話でお申込みください。  
**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** 4月3日(水)、17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、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)

### 茅野市健康熟年大学 参加者募集

**日時** 令和6年4月から令和8年3月(2年間)  
毎月第1・第3火曜日 13時30分～14時30分  
(※祝日等は変更になります。)  
**場所** 茅野市運動公園総合体育館等  
**内容** 『インターバル速歩』という、速歩とゆっくり歩きを3分間隔で繰り返すウォーキングと『ヨガ』を毎月1回ずつ行います。その他、健康に関する講話やハイキング、血液検査、体力測定なども行い、健康への意識の向上を図りながら、介護予防として、いつまでも自分で動ける体づくりを目的としています。新たな仲間づくりにも繋がり、心身共により豊かな人生を目指して活動していきます。  
**対象** 市内在住の60歳以上の方  
**定員** 50人  
**参加費** 健康熟年大学受講料 月額1,000円  
スポーツ安全保険料 加入希望者のみ実費負担  
血液検査料(年2回) 実費負担(1回1,100円程度)  
**申込方法** 3月15日(金)までに、電話でお申込みください。  
**申込・問** 高齢者・保険課 高齢者福祉係 ☎72-2101 (内線334・335)



### 訪問理美容助成事業 理髪店・美容院募集

**内容** 在宅の寝たきりの高齢者などの心身のリフレッシュを図り、介護している方の負担を軽減するための「訪問理美容助成事業」にご協力いただける理髪店、美容院を募集しています。利用者から依頼を受けて、自宅などへ出向き、理髪または美容サービスを行います。  
**応募条件** 市内に事業所があり、次の①及び②の条件を満たす理髪店または美容院。  
 ①茅野市訪問理美容助成事業実施要項に基づき、サービス提供を行うこと。  
 ②保健所から利用所開設検査確認証または美容開設検査証の交付を受けていること。  
**申込方法** 通年で応募を受け付けています。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)