

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。



認知症予防事業「あたま&からだの運動教室」

日時 5月7日(火)～7月9日(火)の毎週火曜日
10時～11時30分
場所 茅野市運動公園 柔道・剣道場
内容 65歳以上の方を対象として、頭と体を同時に刺激するようなゲーム要素のある運動を中心とした「あたま&からだの運動教室」を開催します。栄養や口腔ケアの話も聞ける計10回の講座です。
認知症になりにくい生活習慣を学んで、早い時期から認知症の予防に取り組みましょう。
対象 市内在住の65歳以上の方
定員 30人(申込多数の場合、抽選)
料金 無料
申込方法 4月19日(金)までに電話にてお申込みください。
申込・問 高齢者・保険課 高齢者福祉係
☎72-2101(内線335)

介護予防普及啓発事業「男性限定 健康運動教室」

日時 5月8日(水)、5月15日(水)、5月29日(水)、
6月5日(水)、6月12日(水)、6月26日(水)、
7月3日(水)、7月10日(水)、7月17日(水)、
7月31日(水) (全10回)
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 ストレッチ、筋力トレーニング、コンディショニングトレーニング等を通して、筋肉づくりや健康維持を目指す介護予防講座。
講師 健康運動実践指導者
対象 市内在住の65歳以上の男性
定員 15名(申込者多数の場合は抽選)
参加費 無料
申込方法 4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)

みんなのパソコン広場

☆パソコン初級者お助け隊☆

日時 5月1日(水)、15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 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)



高齢者の肺炎球菌 定期予防接種

問 健康づくり推進課
☎82-0105



対象 ① 令和6年度に65歳になる方 → 誕生月の翌月に個別通知します。
② 接種日に60歳以上65歳未満で、心臓・腎臓・呼吸器の機能又はヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に重度の障害を有する方(身体障害者手帳1級相当) → 担当課へお問い合わせください。

★過去に1度でも接種したことがある方は対象外

★定期接種として受けられるのは今回のみです(任意接種は可能です)。

接種場所 指定医療機関(休診日を除く)

補助額 3,000円

自己負担額 接種費用から補助額の3,000円を引いた額
(接種費用は医療機関によって異なります。)