

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 7月3日(水)～9月25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・家庭教育センター
※改修工事のため、会場変更の場合があります。
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)
※初めて参加される方優先
参加費 無料
申込方法 6月12日(水)までにお電話でお申し込みください。
申込・問 保健福祉サービスセンター 福祉21推進係
☎72-2101(内線332)

みんなのパソコン広場 ☆パソコン初級者お助け隊☆

日 時 7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、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 5月30日(木)から電話申し込み開始
(人気講座のため、お早め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)

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 7月6日(土)、13日(土)
10時30～12時30分
場 所 ワークラボハヶ岳
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2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。
・ご相談事の概要、対象のスマホの機種、キャリア(通信業者)がお分かりでしたらお伝えください。
申込方法 5月30日(木)～6月24日(月)まで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)

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 7月5日、12日、19日、8月2日、9日、23日、30日、9月6日、13日、19日 ※全10回
(いずれも金曜日、9月19日のみ木曜日)
10時～11時
場 所 茅野市総合体育館 1階 メイン体育館
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)
※初めて参加される方優先
参加費 無料
申込方法 6月7日(金)までに電話でお申し込みください。
申込・問 保健福祉サービスセンター 福祉21推進係
☎72-2101(内線332)

茅野市認知症高齢者等個人賠償責任保険

内 容 認知症の方が他人にケガを負わせたり、他人の財物を壊したりして法律上の損害賠償責任を負う場合に備えて、認知症の方を被保険者とする個人賠償責任保険に市が契約者として加入します。
利用につきましては、各保健福祉サービスセンターへご相談ください。(申請内容によってはご利用できない場合があります。)
対 象 茅野市に住民登録があり、認知症と診断されている方。
※寝たきり等により、日常生活において他人の財物を壊したりする可能性が明らかでない方は対象にはなりません。
相談・申請 ≪豊平・玉川・泉野地区≫
東部保健福祉サービスセンター
☎82-0026
≪宮川・金沢地区≫
西部保健福祉サービスセンター
☎82-0073
≪ちの・米沢・中大塩地区≫
中部保健福祉サービスセンター
☎82-0107
≪湖東・北山地区≫
北部保健福祉サービスセンター
☎77-3000
問 保健福祉サービスセンター 福祉21推進係
☎72-2101(内線332)