



いきいき健康ルーム事業 講座情報

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)

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)
料金 無料
その他 ●申し込みは、お一人につき1講座です。



申し込みはこちらから!



申込方法 9月6日(金)までに、QRコードまたは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 (10月8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 (10月2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 (10月9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 (10月9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 (10月3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 (10月3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。 ※通年の講座ですが、定員に空きがあるため追加で募集を行います。	第2金曜日 10時30分～正午	2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	2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	2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。



認知症総合支援事業「オレンジ・カフェ茅野」

日時 9月12日(木) 14時30分～15時30分
場所 ウェルシア茅野本町店
内容 『認知症と薬の関係』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 12人(定員になり次第、申込受付終了)
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 保健福祉サービスセンター 福祉21推進係
☎72-2101 (内線 332)

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 10月2日(水)～12月18日(水)(計12回)
毎週水曜日 10時30分～11時30分
場所 家庭教育センター 会議室3
※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)
料金 無料
申込方法 9月11日(水)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)

令和6年度 敬老の日お祝い品贈呈

内容 茅野市では、高齢者の方の長寿のお祝いとして、令和6年度中に満88歳になられる方と満100歳になられる方へ、敬老の日の9月16日(月・祝)以降に、お祝い品を贈呈します。
対象 ・満88歳(昭和11年4月1日～昭和12年3月31日生まれの方)
・満100歳(大正13年4月1日～大正14年3月31日生まれの方)
申込 不要
その他 敬老の日より前に茅野市から転出された方や、お亡くなりになられた方にはお贈りできませんので、ご了承ください。
問 社会福祉課 高齢福祉係
☎72-2101 (内線 302)

みんなのパソコン広場 ☆パソコン初級者お助け隊☆

日時 10月2日(水)、16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
その他 人気講座のため、お早めにお申し込みください。
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)



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 10月(11日、18日、25日)、11月(8日、15日、22日、29日)、12月(6日、13日、20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)
料金 無料
申込方法 9月6日(金)までに、QRコードまたは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)

