

— 第43回茅野市高齢者作品展 — 作品を募集します

令和7年1月14日(火)～17日(金)に市役所1階ロビーで高齢者作品展を開催します！
気持ちを込めて制作した作品を、ぜひ展示してみませんか。

【部門】
絵画・書・手工芸・写真

- 受付期間 令和6年12月16日(月)～令和7年1月6日(月)
※12月28日(土)～1月5日(日)は市役所閉庁(受付不可)
- 持込期間 令和7年1月8日(水)～9日(木)(各日8時30分～17時15分まで)
※作品持込の際、出品票にご記入いただきます。
- 持込・返却場所 市役所1階 社会福祉課 高齢者福祉係
- 対象について
対象者 市内に居住する60歳以上の方
対象作品 ・令和6年1月以降に制作したものであること。
・各部門の条件を満たしているものであること。
・1人2点まで。

部門ごとの条件

- 【絵画】 30号(91cm×72.7cm)以内とし、額縁を使用すること。
軸装のものは、一幅の仕上がり寸法 240cm×90cm以内とし、本表装又は仮表装とすること。
 - 【書】 一幅の仕上がり寸法は 240cm×90cm以内とし、本表装又は仮表装とすること。
 - 【手工芸】 大きさは 90cm×90cm×90cm 以内とし、重量は10kg以内とすること。
 - 【写真】 4つ切りサイズとし、パネル又は額縁を使用すること。壁に掛けての展示は、紐をつけること。
- ※作品の保管・運搬等に関しましては、細心の注意は払わせていただきますが、保管場所や保管方法等に制限もありますので、特に損傷しやすい作品の出品はお控えください。作品の損傷には責任を負いかねます。

返却について

作品出品時に引換証をお渡ししますので、作品返却受取の際は、必ずご持参ください。

返却日時 令和7年1月17日(金) 13時～16時30分

申込・問 社会福祉課 高齢福祉係 ☎72-2101(内線302)

認知症総合支援事業『オレンジ・カフェ茅野』

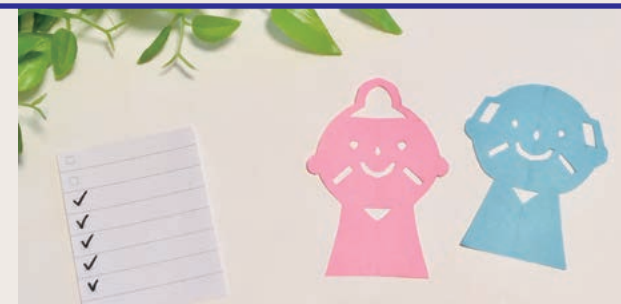
- 日時 12月12日(木) 14時30分～15時30分
- 場所 ウェルシア茅野米沢店
- 内容 『認知症の理解』をテーマにお話があります。
- 対象 認知症の方やその家族、支援する方
- 定員 10人(定員になり次第、申込受付を終了)
- 料金 無料
- 申込方法 事前に電話でお申し込みください。



【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)

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 「栄養とお口の健康勉強会」

日時 1月21日(火)、2月4日(火)・18日(火)、3月4日(火)
10時30分～11時30分
場所 宮川地区コミュニティセンター
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 12月18日(水)までに、電話でお申込みください。
保健福祉サービスセンター 福祉21推進係
申込・問 ☎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 1月15日(水)、29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、サポートをします。
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・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(10日、17日、24日)、2月(7日、14日、21日)、3月(7日、14日) 全8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。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 12月6日(金)までに、QRコードまたは電話にてお申込みください。
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)

申し込みは
こちらから！



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 令和6年1月8日(水)～3月26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、会場変更の場合あり。
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 12月11日(水)までに、電話でお申込みください。
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)