

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。



健康熟年大学事業「インターバル速歩体験会」

- 日時** 2月4日(火) 13時30分～15時
場所 茅野市総合体育館 2階 サブ体育館
内容 2年間、主にインターバル速歩とヨガを行っている健康熟年大学の『インターバル速歩』を実際に参加して体験してみませんか。4月から新たに健康熟年大学に参加してくれる仲間も募集しています。
- 講師** 熟年体育大学リサーチセンター 指導員
対象 市内在住の60歳以上の方
定員 15人(※先着順 インターバル速歩未経験者の方)(定員になり次第、受付を終了します)
- 参加費** 無料
申込方法 1月6日(月)から、電話にて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** 2月5日(水)、19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)

認知症サポーター養成事業 「認知症サポーター養成講座を開催しませんか？」

- 場所** 茅野市内(申込する方がご用意)
内容 認知症について正しく理解し、地域の中で認知症の人やその家族を温かく見守る応援者「認知症サポーター」になるための講座(90分)を申込する方の都合に合わせて開催できる事業です。
- 講師** 認知症キャラバン・メイト(市が派遣)
定員 5名以上
料金 無料
その他 受講終了者には、認知症サポーターの証として「オレンジリング」をお渡しします。
- 申込方法** 開催希望日の1か月前までに電話にて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)

認知症総合支援事業『オレンジ・カフェ茅野』 健康栄養相談会

- 日時** 1月9日(木) 14時～15時30分
場所 ウェルシア茅野本町店
内容 健康増進・介護予防のために自分のからだをチェックしてみませんか？
測定内容は、体組成・握力・血圧・骨密度の測定(内容は変更になる場合があります。)
また、お薬・栄養相談等も受け付けます。
- 対象** 認知症の方やその家族、支援する方
定員 8人(定員になり次第、申し込み受付を終了)
参加費 無料
その他 所要時間は、20分程度になります。
- 申込方法** 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)

