



い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(楽うた倶楽部は男性のみ)
料 金 無料
その他 ●申し込みは、お一人につき1講座です。(おり紙の日は、グループでの申込可)

申し込みはこちら



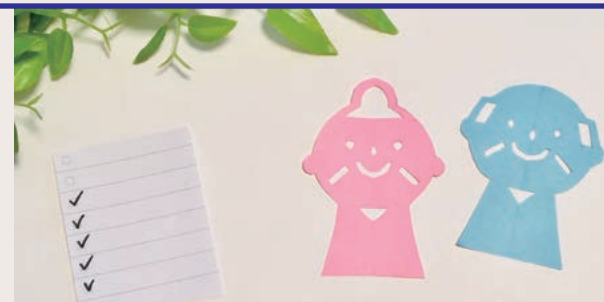
●過去に受講された方もお申込みいただけますが、初めて参加される方が優先となります。

申込方法 3月7日(金)までに、電話またはQRコード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 (4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 (4月2日開講・6ヶ月間・全12回)	15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 (4月9日開講・6ヶ月間・全12回)	15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 (4月9日開講・6ヶ月間・全12回)	15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 (4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 (4月3日開講・6ヶ月間・全24回)	12人	清野
おり紙の日 1班	折り紙は頭を使いながら手先を動か すことで脳の活性化に効果が期待 できます。 一緒に楽しく折り紙をしましょう。 ※作品によっては、ご自身で材料を用意 していただく場合があります。	第3火曜日 13時30分～15時 (4月15日開講・6ヶ月間・全6回)	4人	篠原
おり紙の日 2班		第3水曜日 13時30分～15時 (4月16日開講・6ヶ月間・全6回)	4人	篠原
おり紙の日 3班		第3金曜日 13時30分～15時 (4月18日開講・6ヶ月間・全6回)	4人	篠原
楽うた倶楽部 1班 (男性限定)	楽しく歌って、嚥下機能・心肺機能・ 口腔機能を鍛えましょう。	第2金曜日 10時30分～正午 (4月11日開講・1年間・全12回)	12人	實吉
楽うた倶楽部 2班 (男性限定)		第3金曜日 10時30分～正午 (4月18日開講・1年間・全12回)	12人	實吉
楽うた倶楽部 3班 (男性限定)		第4金曜日 10時30分～正午 (4月25日開講・1年間・全12回)	12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。



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 4月(11日、25日)、5月(2日、9日、16日、23日、
30日)、6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)
参加費 無料

申込方法 3月7日(金)までに、電子申請(QRコードから)
または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)

お申し込みは
こちらから



訪問理美容助成事業 理髪店・美容院募集

内 容 在宅の寝たきりの高齢者などの心身のリフレッシュを図り、介護している方の負担を軽減するための「訪問理美容助成事業」にご協力いただける理髪店、美容院を募集しています。利用者から依頼を受けて、自宅などへ出向き、理髪または美容サービスを行います。

応募条件 市内に事業所があり、次の①及び②の条件を満たす理髪店または美容院。
①茅野市訪問理美容助成事業実施要項に基づき、サービス提供を行うこと。
②保健所から利用所開設検査確認証または美容開設検査証の交付を受けていること。

申込方法 通年で応募を受け付けています。
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7年度

学 生 募 集 長野県シニア大学諏訪学部

- 学習期間 2年間(年間21日 64時間)
- 学習内容 教養講座・趣味・健康・交流講座・地域づくり講座
- 会 場 諏訪教育会館(諏訪市諏訪1-23-10)
- 授業料 年12,000円(教材費など別途負担あり)
- 対 象 おおむね50歳以上の県内在住者
- 定 員 60人(先着順)
- 募集期間

- 応募方法 願書を長寿社会開発センター諏訪支部(諏訪合庁2F福祉課)または茅野市社会福祉課へ持参または郵送

その他詳細については、長野県シニア大学ホームページをご覧ください。
(URLまたはQRコードからアクセス)

URL: <https://www.nicesenior.or.jp/daigaku/index/>



申込・問合せ先

- ・茅野市社会福祉課 ☎72-2101 (内線302)
- ・長野県長寿社会開発センター諏訪支部 ☎0266-57-2910
〒392-8601 諏訪市上川1-1644-10 諏訪保健福祉事務所内

2月1日(土)～3月31日(月)