

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 「転ばないためのからだづくり」

日 時 5月22日(木)、6月19日(木)、7月17日(木)、
8月21日(木)、9月18日(木) (計5回)
13時30分～14時30分

場 所 ゆいわーく茅野3階集会室、茅野市総合体育館サブ

内 容 転倒予防に関する「評価」「運動」を中心に
実施します。評価を通して自分の体を知り、
継続した運動でバランス機能や筋力向上を
目指します。開催頻度は月1回で計5回です。

講 師 訪問看護ステーションりんどう リハビリス
タッフ

対 象 市内在住で転倒に不安のある65歳以上の方

定 員 18名 (申込多数の場合は抽選)

料 金 無料

持ち物 運動できる服装、運動靴、水分補給用の飲
み物、筆記用具

申込方法 4月7日(月)～4月18日(金) (土日祝除く)
までに氏名、年齢、電話番号を電話にてお
伝えください。
※受付時間：平日9時30分～16時30分

申込・問 一般社団法人茅野市訪問看護センター 訪問
看護ステーションりんどう
☎0266-82-1234 (藤森)



介護予防普及啓発事業 「楽しく筋トレ健康運動教室」

日 時 5月13日(火)～8月5日(火)までの毎週火曜日
(計12回) 10時～11時

場 所 ちの地区コミュニティセンター 第8会議室

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 藤森 望 (整体+フィットネススタジオ
Lakuness インストラクター)

対 象 市内在住の65歳以上の方

定 員 15名 (申込者多数の場合は抽選)

参加費 無料

申込方法 4月16日(水)までに電話又は
QRコードから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)



認知症予防事業「あたま&からだの運動教室」

日 時 5月13日(火)～7月15日(火)の毎週火曜日
10時～11時30分まで

場 所 宮川地区コミュニティセンター 大会議室

内 容 65歳以上の方を対象として、頭と体を同時
に刺激するようなゲーム要素のある運動を
中心とした「あたま&からだの運動教室」を
開催します。栄養や口腔ケアの話も聞ける計
10回の講座です。
認知症になりにくい生活習慣を学んで、早
い時期から認知症の予防に取組みましょう。

対 象 市内在住の65歳以上の方

定 員 30名 (申込多数の場合、抽選)

料 金 無料

申込方法 4月16日(水)までに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)

高齢者の肺炎球菌 定期予防接種

問 健康づくり推進課
☎82-0105



補助額 3,000円

自己負担額 接種費用から補助額の3,000円を引いた額 (接種費用は医療機関
によって異なります。)

対象 ① 令和7年度に65歳になる方 ➡ 誕生月の翌月に個別通知します。
② 接種日に60歳以上65歳未満で、心臓・腎臓・呼吸器の機能又はヒト
免疫不全ウイルスにより免疫の機能に障害を有する方 (身体障害者手
帳1級相当) ➡ 健康管理センターへお問い合わせください。

★過去に1度でも接種したことがある方は対象外

★定期接種として受けられるのは**今回のみ**です (任意接種は可能です)。

接種場所 指定医療機関