

# 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。



## スマートフォン基礎講座

**日時** 7月1日(火)、4日(金)、8日(火)、11日(金)、15日(火)、18日(金)  
【アンドロイド】 10時30分～12時30分  
【 아이폰 】 13時30分～15時30分

**場所** ワークラボハケ岳

**内容** スマートフォンの基本的な操作方法からちょっと便利な使い方などをご説明します。スマートフォンを初めて使用する方、持っているけれど使い方が分からない方など。  
※講座内容は5月講座と同じです。

**定員** 各講座6名

**受講料** 受講料2,000円+テキスト代

**持ち物** お使いのスマートフォン

**申込方法** 5月26日(月)～6月23日(月)まで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)



## みんなのパソコン広場

### ☆パソコン初級者相談室☆

**日時** 7月2日(水)、16日(水)  
①エクセル編 14時～15時30分  
②ワード編 15時30分～17時

**場所** ワークラボハケ岳

**内容** 「①エクセル編」と「②ワード編」の2種類の講座を開催。  
ワード・エクセルの初歩的な操作、ちょっとしたお困りごとの相談、サポートなどします。

**定員** 各講座3名

**受講料** 1,000円

**持ち物** 使用しているノートパソコン

**申込方法** 5月26日(月)～6月25日(水)まで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



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。

●日時 7月(2日(水)・11日(金)・18日(金))、  
8月(22日(金)・29日(金))、  
9月(5日(金)・12日(金)・18日(木)) 全8回  
10時～11時

●場所 茅野市総合体育館2階 サブ体育館

●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)  
※初めて参加される方優先

●講師 健康運動指導士

●参加費 無料

●応募方法 6月6日(金)までに、QRコードまたは下記問合せ先まで電話にてお申し込みください。

お申し込みは  
こちらから



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)