



いきいき健幸ルーム事業 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
料 金 無料
その他 ●申し込みは、お一人につき1講座です。



申し込みはこちらから！



●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 9月5日(金)までに、電話またはQRコードから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 (10月14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 (10月1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 (10月8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 (10月8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 (10月2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 (10月2日開講・6ヶ月間・全24回)	12人	清野
折り紙の日 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 (10月21日開講・6か月間・全6回)	4人	篠原
折り紙の日 2班		第3水曜日 13時30分～15時 (10月15日開講・6か月間・全6回)	4人	篠原
折り紙の日 3班		第3金曜日 13時30分～15時 (10月17日開講・6か月間・全6回)	4人	篠原
楽うた倶楽部 (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。	2班: 第3金曜日 10時30分～正午 3班: 第4金曜日 10時30分～正午 ※2班、3班に若干の空きがございます。詳しくは上記問合せ先までご相談ください。	若干名	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。



認知症総合支援事業「オレンジ・カフェ茅野」

日 時 9月11日(木) 14時～15時
場 所 ウェルシア茅野本町店
内 容 『認知症予防と薬の話』をテーマにお話があります。認知症の理解や、認知症をどのように予防することができるか、考えてみませんか？
対 象 どなたでも
定 員 12人(定員になり次第、申込受付終了)
参加費 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)

みんなのパソコン広場 ☆パソコン初級者サポート・相談室☆

日 時 10月1日(水)、15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 ワークラボハッポ
内 容 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
定 員 各講座3名
持ち物 使用しているノートパソコン
受講料 1,000円
申込方法 8月25日(月)～9月26日(金)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)

令和7年度 敬老の日お祝い品贈呈

内 容 茅野市では、高齢者の方の長寿のお祝いとして、令和7年度中に満88歳になられる方と満100歳になられる方へ、敬老の日の9月15日(月・祝)以降に、お祝い品を贈呈します。
対 象 ・満88歳(昭和12年4月1日～昭和13年3月31日生まれの方)
・満100歳(大正14年4月1日～大正15年3月31日生まれの方)
申 込 不要
その他 敬老の日より前に茅野市から転出された方や、お亡くなりになられた方にはお贈りできませんので、ご了承ください。
問合せ 社会福祉課 高齢福祉係
☎72-2101 (内線 302)

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 10月16日、11月13日、12月18日、1月22日、2月19日(計5回)
いづれも木曜日 13時30分～14時30分
場 所 ゆいわーく茅野3階集会所
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。転倒予防、介護予防のための講座です。
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(全日程参加できる方)
定 員 18人(申込多数の場合は抽選、初めての方優先)
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
申込期間 9月8日(月)～19日(金) ※土日祝を除く9時30分～16時30分
申込方法 上記申込期間の間に氏名、年齢、電話番号を電話にてお伝えください。
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 藤森
☎0266-82-1234

介護予防普及啓発事業 「65歳からのエアロビクス講座」

日 時 10月(3日、10日、17日)、11月(7日、21日、28日)、12月(5日、12日) 全8回
いづれも金曜日 ①か②のどちらかの時間を選択
①13時～13時45分
②14時10分～14時55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)を通して、生活習慣病の予防や心肺機能・体力向上を図ります。しっかりと動けるうちから行う介護予防教室です。45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 各回40人(申込多数の場合は抽選、初めての方優先)
料 金 無料
申込方法 9月4日(木)までに、電話またはQRコード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)

