

# 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** 10月9日(木) 14時~15時  
**場所** ウェルシア茅野本町店  
**内容** 『認知症予防と食事の話』をテーマに茅野市管理栄養士からお話があります。  
**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【エクセル・ワード】

**日時** 11月5日(水)、19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** ワークラボ八ヶ岳  
**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** 9月26日(金)~10月28日(火)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

### 「オンラインフレイル予防講座 SSAP+ in 中大塩」

**日時** 10月2日(木)~令和8年3月26日(木)  
毎週木曜日 13時30分~15時  
**場所** 中大塩地区コミュニティセンター  
**内容** 「SOMPOスマイルエイジングプログラム(SSAP)」オンライン講師によるフレイル予防教室です。「運動」・「認知機能トレーニング」・「栄養指導」・「社会参加」の4つの要素を同時に実施します。  
令和8年度の地域展開に向けて、中大塩にて先行してトライアルとして開始いたします。  
**講師** SOMPOケア シナプソロジーアドバンス教育トレーナー 村上理香  
**対象** 市内在住の65歳以上の方  
**その他** トライアルのため募集は行いません。ご興味のある方は、見学や体験可能ですので、下記まで電話でご相談ください。  
**問合せ** 保健福祉サービスセンター 福祉21推進係  
☎72-2101(内線332)



## 10月は高年齢就業支援月間です

### シルバー人材センターの会員を募集しています

毎月第3水曜日に「入会説明会」を開催しています。  
60歳以上の健康で働く意欲のある方、興味のある方は是非参加してみてください。  
申し込み・お問合せは、お住まいの各事務所へお願いします。

事務所	住所	E-mail	電話番号
茅野本所	〒391-0002 茅野市塚原二丁目5番45号	chino-k@sjc.ne.jp	☎73-0224
富士見事務所	〒399-0214 富士見町落合10039番地4	chino-f@sjc.ne.jp	☎62-7766
原事務所	〒391-0104 原村12091番地3	chino-h@sjc.ne.jp	☎79-5979

### 色々なお仕事を任せられています

- ・精密工場・製造工場・公共施設管理・宿直・屋外清掃作業・屋内清掃作業・草取り作業・草刈り作業
- ・剪定作業・店舗補助作業、介護施設送迎など各種作業に従事しています。

みなさんの長年培った、豊かな経験・知識・技能・資格を活かせる場所です。  
資格を持たない方でも大歓迎です。