

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。



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 12月3日(水)、17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 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 10月24日(金)～11月25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 「楽しく筋トレ健康運動教室」

日 時 令和8年1月6日(火)～3月24日(火)
毎週火曜日 9時～10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 整体+フィットネススタジオ Lakuness
インストラクター 藤森 望
対 象 市内在住の65歳以上の方
定 員 15人(申し込み多数の場合は抽選)
料 金 無料
申込方法 11月12日(水)までにQRコード
または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)



認知症総合支援事業 「オレンジ・カフェ茅野」

日 時 11月13日(木) 14時～15時
場 所 ウェルシア茅野本町店
内 容 『認知症になってからの話』をテーマに諏訪地
域認知症疾患医療センターの認知症看護認
定看護師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)



敬老祝お買物券の有効期限のお知らせ

内 容 9月の「敬老の日」に満88歳および満100歳
の市民を対象に贈呈しました「敬老祝お買物
券」は、有効期限が令和8年2月28日(土)ま
でとなっています。
有効期限を過ぎますとご利用できませんの
で、お早めにご利用ください。
問合せ 社会福祉課 高齢福祉係
☎72-2101(内線302)



▲敬老祝お買物券(見本)