

認知症総合支援事業『オレンジ・カフェ茅野』

～ 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？ ～

- 日時 12月11日(木) 14時～15時
- 場所 ウェルシア茅野本町店
- 内容 「指先ワークショップ」として、生薬を使ったオリジナルリースづくりを行います。
- 対象 どなたでも
- 定員 12人(定員になり次第、申込受付を終了)
- 料金 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)

— 第44回茅野市高齢者作品展 — 作品を募集します

令和8年1月13日(火)13時～16日(金)13時まで市役所1階ロビーで高齢者作品展を開催します！
以下のとおり、作品を募集しますのでお申し込みください。

【部門】

絵画・書・手工芸・写真

【出品方法】

下記受付期間内に、社会福祉課 高齢福祉係まで電話にてお申し込みください。
また、下記持込期間内に作品をお持ちください。

●対象について

- 対象者 市内に居住する60歳以上の方
- 対象作品 ・令和7年1月以降に制作したものであること。
・各部門の条件を満たしているものであること。
・1人2点まで。

●受付期間 12月15日(月)～令和8年1月5日(月)

※12月27日(土)～1月4日(日)は市役所閉庁のため、受付できません。ご注意ください。

●持込期間 1月7日(水)～8日(木)(各日8時30分～17時15分まで)

※作品持込の際、出品票にご記入いただきます。

●持込・返却受取場所 市役所1階 社会福祉課 高齢福祉係

【部門ごとの条件】

- 絵画 30号(91cm×72.7cm)以内とし、額縁を使用すること。
軸装のものは、一幅の仕上がり寸法 240cm×90cm以内とし、本表装又は仮表装とすること。
 - 書 一幅の仕上がり寸法は 240cm×90cm以内とし、本表装又は仮表装とすること。
 - 手工芸 大きさは 90cm×90cm×90cm 以内とし、重量は10kg以内とすること。
 - 写真 4つ切りサイズとし、パネル又は額縁を使用すること。壁に掛けての展示は、紐をつけること。
- ※作品の保管・運搬等に関しましては、細心の注意を払っていただきますが、保管場所や保管方法等に制限もありますので、特に損傷しやすい作品の出品はお控えください。作品の損傷には責任を負いかねます。

【返却について】

作品出品時に引換証をお渡しますので、作品返却受取の際は、必ずご持参ください。
返却日時 令和8年1月16日(金) 13時00分～16時30分

【申込・問】社会福祉課 高齢福祉係 ☎72-2101(内線302)

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 1月7日(水)、21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 11月25日(火)～12月23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+ が始まりました！」

- 日時 令和8年3月26日(木)まで毎週木曜日
13時30分～15時
- 場所 塩壺の湯ゆうゆう館内いきいき健康ルーム
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、いきいき健康ルームと中大塩地区コミュニティセンターにて先行してトライアルとして開始しています。
- 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)

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」



- 日時 1月(16日、30日)、2月(6日、13日、20日、27日)、3月(6日、13日)
全8回 いずれも金曜日 13時30分～14時30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)と筋力トレーニングを通して、生活習慣病の予防や心肺機能および体力の向上を図ります。
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。
- 講師 健康運動指導士
- 対象 市内在住の65歳以上の方
- 定員 50人(申し込み多数の場合は抽選)
※初めて参加される方優先
- 料金 無料
- 申込 12月4日(木)までに、QRコードまたは電話にてお申し込みください。

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)