

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(楽うた倶楽部は男性のみ)
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



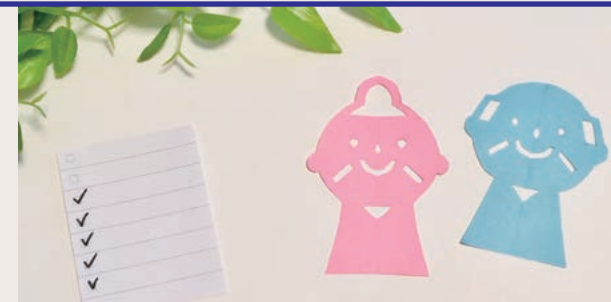
●過去に受講された方もお申込みいただけますが、初めて参加される方が優先となります。

申込方法 3月6日(金)までに、電話またはQRコードで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 (4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 (4月15日開講・6ヶ月間・全12回) ※4月1日は開催しませんのでご注意ください。	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 (4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 (4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 (4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 (4月2日開講・6ヶ月間・全24回)	12人	清野
おり紙の日 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2木曜日 14時～15時30分 (4月9日開講・6ヶ月間・全6回)	4人	篠原
おり紙の日 2班		第3木曜日 14時～15時30分 (4月16日開講・6ヶ月間・全6回)	4人	篠原
おり紙の日 3班		第4木曜日 14時～15時30分 (4月23日開講・6ヶ月間・全6回)	4人	篠原
いきいきめんず 楽うた倶楽部 1班 (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。	第2金曜日 10時30分～正午 (4月10日開講・1年間・全12回)	12人	實吉
いきいきめんず 楽うた倶楽部 2班 (男性限定)		第3金曜日 10時30分～正午 (4月17日開講・1年間・全12回)	12人	實吉
いきいきめんず 楽うた倶楽部 3班 (男性限定)		第4金曜日 10時30分～正午 (4月24日開講・1年間・全12回)	12人	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。



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 4月(10日、16日、24日)、5月(1日、8日、15日、
22日、29日)、6月(5日、11日、18日) 7月
3日 全12回 金曜日開催(※一部除く)
※4月16日、6月(11日、18日)のみ木曜日開催
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)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。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45人(申込多数の場合は抽選、初めての
方優先)

参加費 無料
申込方法 3月5日(木)までに、電子申請
(QRコードから)または電話でお
申込みください。



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)

介護予防普及啓発事業 「オンラインフレイル予防講座 SSAP+が始まります」

日 時 ①4月9日、②4月23日、③5月14日、④6月開
講予定 毎週木曜日 13時30分～15時
場 所 地区コミュニティセンター
(①中大塩 ②宮川 ③湖東 ④金沢)
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4月から順次市内の地
区コミュニティセンターにて開催いたします。
※各会場の開催日程は毎月の広報ちのでお
知らせいたします。

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
申込方法 事前申し込み不要。お気軽にご参加ください。
その他 一緒にSSAP+の運営を行ってくれる
SSAP+サポーターも募集いたします。詳細
は担当までお問い合わせください。

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)

茅野市健康熟年大学 参加者募集のお知らせ

申込・問 保健福祉サービスセンター 福祉21推進係 72-2101 (内332)

『いつまでも元気でいきいきした人生を送ること』を目的に、運動・栄養・リフレッシュ(心の健康)の健康の3本柱を複数の
のカリキュラムで構成しています。より豊かな人生を目指して、楽しく健康づくりをしませんか？

- ▶日 時 令和8年4月～令和10年3月まで(2年間)
- ▶対 象 茅野市在住の60歳以上の方
- ▶料 金 ・受講料 …………… 月額1000円
・血液検査料 …………… 実費負担(R7:1回1100円)
・バスハイキング代 …… 実費負担
・傷害保険 …………… 加入希望者は実費負担
- ▶募集定員 30名
- ▶申込期限 3月12日(木)までにお電話にてお申し込みください。



熱大メイト
腰につけて歩きます！

活動内容	他カリキュラム内容
▶運動教室 ●日時 毎月第1・3火曜日 13時30分～14時30分 【第1火曜日】 インターバル速歩と基礎体力作り 【第3火曜日】 体を整え、怪我を予防するピラ ティス教室 ●場所 茅野市運動公園総合体育館	4月 開講式 身体測定・体力測定
▶『熱大メイト』データ転送 インターバル速歩では『熱大メイ ト』という携帯型計測器を使用し 歩行や消費カロリーのデータを分 析し、運動の成果を確認します。	5月 血液検査・講義
	6月 ハイキング
	9月 バスハイキング
	10月 諏訪湖1周ウォーク 体力測定
	11月 血液検査・講義
	12月 調理実習
	3月 閉講式