



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(楽うた俱楽部は男性のみ)
料金 無料
その他 ●申し込みは、お一人につき1講座です。
●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 楽うた俱楽部 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 楽うた俱楽部 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 楽うた俱楽部 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

申し込みはこち
ら



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
茅野市総合体育館 2階 サブ体育館
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分しっかりと動きます。

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)

講 師 無料
対 象 SOMPOケアシナプソロジーアドバンス教育
定 員 トレーナー 村上理香
申込方法 市内在住の65歳以上の方
その他 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+セン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)

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+セン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。



熟大メイト 腰につけて歩きます!

活動内容

運動教室	他カリキュラム内容
●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	4月 開講式 身体測定・体力測定
【第3火曜日】 体を整え、怪我を予防するピラティス教室	5月 血液検査・講義
●場所 茅野市運動公園総合体育館	6月 ハイキング
▶『熟大メイト』データ転送 インターバル速歩では『熟大メイト』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。	9月 バスハイキング 10月 諏訪湖周ウォーキング 11月 血液検査・講義 12月 調理実習 3月 閉講式