

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 「トレーニングマシンを使った筋トレ講座」

日時 【Aクラス】
5月7日(木)～9月24日(木)まで(計20回)
毎週木曜日 15時45分～16時45分
【Bクラス】
5月9日(土)～9月26日(土)まで(計20回)
毎週土曜日 15時45分～16時45分

場所 山本整骨院トレーニングジム(本町東5-23)

内容 トレーニングマシンを使用して、介護予防のための筋力や健康維持につながるトレーニング指導を行います。ジムに通ってみたいけど少し不安と考えている方にお勧めです。

講師 山本整骨院院長 山本 陽介、他インストラクター

対象 市内在住の65歳以上の方

定員 各クラス20人

参加費 無料

持ち物 運動靴、タオル、飲み物(必要に応じて)

その他 申し込み多数の場合は、抽選。

申込方法 4月6日(月)～4月24日(金)までに氏名、年齢、電話番号を電話にてお伝えください。
※土日祝を除く
※受付時間:平日8時30分～16時30分

申込・問 山本整骨院
☎78-6918



介護予防普及啓発事業 「楽しく筋トレ健康運動教室」

日時 5月12日(火)～7月28日(火)までの毎週火曜日(計12回) 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 藤森 望(整体+フィットネススタジオLakunessインストラクター)

対象 市内在住の65歳以上の男性

定員 15名(申込者多数の場合は抽選)

参加費 無料

申込方法 4月15日(水)までに電話又は申込フォーム(QRコード)から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 パソコン初級者お助け隊【エクセル・ワード】

日時 5月20日(水)
①14時～、②15時～、③16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2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 3月24日(火)～4月28日(火)までに電話でお申し込みください。
※申し込みの際にエクセルまたはワードのご希望をお伝えください。

申込・問 DX推進課 自治体デジタル係
☎72-2101(内線242・243)

高齢者の肺炎球菌 定期予防接種

問 健康づくり推進課
(健康管理センター内)
☎82-0105



対象 ① 令和8年度に65歳になる方
➡ 誕生月の翌月に個別通知します。
② 接種日に60歳以上65歳未満で、心臓・腎臓・呼吸器の機能又はヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に障害を有する方(身体障害者手帳1級相当)
➡ 健康づくり推進課へお問い合わせください。
★ 過去に1度でも接種したことがある方は対象外

接種期間 66歳の誕生日の前日まで(休診日を除く)

接種場所 指定医療機関

補助額 個別通知にてご案内します。

その他 定期接種として受けられるのは今回のみですのでご注意ください。(任意接種は可能です)