

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。



認知症総合支援事業「オレンジ・カフェ茅野」健康栄養相談会

日 時 7月23日(木) 10時～11時30分
場 所 ウェルシア茅野本町店
内 容 健康増進・介護予防のために自分のからだをチェックしてみませんか？ お薬・栄養相談等も受け付けます。
 ●体組成・握力・血圧・骨密度の測定。
 ※内容は変更になる場合があります。
 ●薬剤師、栄養士による健康相談
対 象 どなたでもご参加いただけます。
定 員 8人(定員になり次第、申し込み受付を終了します。)
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)

みんなのパソコン広場 パソコン初心者お助け隊【エクセル・ワード】

日 時 8月5日(水)・19日(水)
 ①14時～ ②15時～ ③16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 6月22日(月)～7月28日(火)までに電話でお申し込みください。
 ※お申し込みの際に、ワードまたはエクセル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)



オンラインフレイル予防講座 SSAP+ 7月の開催予定

日 時 7月2日、9日、16日、23日
 毎週木曜日 13時30分～15時
場 所 下記の地区コミュニティセンターで同時開催(中大塩、宮川、湖東)
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。
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。通いやすい会場にお気軽にご参加ください。
その他 ・会場、駐車場に限りがございますので譲り合いながらの参加をお願いいたします。
 ・一緒にSSAP+の運営を行ってくれるSSAP+サポーターも募集しておりますので、ご興味のある方はご連絡ください。
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)



オレンジカフェ @諏訪中央病院ひだまりカフェ

日 時 7月25日(土) 10時～正午
場 所 諏訪中央病院内 ひだまりラウンジ
内 容 認知症の方やご家族、地域の方や専門職が気楽に集まりお茶を飲みながら語らい、交流を楽しんだりくつろいだりする場所として「オレンジカフェ」を開催します。
対 象 認知症の方やその家族、支援する方
定 員 12人
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)