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 パソコン初級者お助け隊【ワード・エクセル】

日　時　1月6日（水）、20日（水）
①14時～　②15時～　③16時～
場　所　ゆいわーく茅野　101
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　11月24日（火）～12月21日（月）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）



オンラインフレイル予防講座 SSAP+ 12月の開催予定

日　時　12月3日、10日、17日、24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、豊平、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。
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　不要（どの会場でもご参加できます）
その他
・500mlペットボトル2本をダンベルとして使用するため、水を入れてお持ちください。
・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）

介護予防普及啓発事業 「物語と音楽にふれて考える 認知症の理解」

【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）

●日時　12月9日（水）14時～15時30分
●場所　茅野市役所　8階大ホール
●内容　認知症と家族をテーマにした心温まる講演と、素敵なピアノ演奏をお届けします。
●対象　市内在住・在学・在勤の方
●申込　電話またはQRコードからお申し込み。

申し込みはこちらから！



ピアニスト
加藤 エレナ さん



音楽と認知症全国ネットワーク代表
ないとう ともあき／内藤 智晶 さん



講師プロフィール

音楽事務所、大手レコード会社を経て、2002年レコード会社の仲間と音楽事務所と音楽レーベルを設立。様々なアーティストと仕事をしながら、主婦の友社より“認知症のおばあちゃんと家族”を題材にした絵本作品「おもいでメガネ」を発表！ 絵本の著者としても全国各地で講演活動や特別講師を行う。

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17日（木）10時～11時
●場所　ウェルシア茅野本町店
●内容　『オーラルフレイルと認知症の話』をテーマに歯科衛生士からお話があります。
●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45回茅野市高齢者作品展 ―　作品を募集します

令和9年2月1日(月)13時～2月5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８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　令和８年12月16日（水）～令和9年1月２５日（月）
※12月29日（火）～1月3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　令和9年1月27日（水）～28日（木）（各日９時～16時30分まで）
※作品持込の際、出品票にご記入いただきます。

●持込場所　市役所1階　社会福祉課　高齢者福祉係

【部門ごとの条件】
●絵画　30号（91㎝×72.7㎝）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 240㎝×90㎝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 240㎝×90㎝以内とし、本表装又は仮表装とすること。
●手工芸　大きさは 90㎝×90㎝×90㎝ 以内とし、重量は10㎏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、細心の注意は払わせていただきますが、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9年2月5日（金）13時00分～16時30分
●返却受取場所　市役所1階 社会福祉課 高齢福祉係

申込・問　社会福祉課　高齢福祉係　☎72-2101（内線304）