

JOSO★ハッピーだより

発行/常総市幸せ長寿課
地域包括支援センター
☎0297-23-2913

常総市にお住まいの高齢者、そのご家族へむけて情報を発信します。介護予防教室やサービス、お知らせなど様々な情報を掲載します。ぜひご覧ください。



令和4年度 シニアのための初めてのスマートフォン教室の 参加者を募集しています

デジタル推進課では、高齢者等のデジタル格差解消を目的として、スマートフォン教室を開催しています。令和4年度については、以下のとおり開催いたしますので、ご参加を希望される方はデジタル推進課へお電話にてお申込みください。スマートフォンを使えるようになってみませんか。みなさまのご参加を心よりお待ちしております。

- ◆開催講座 **はじめてのスマホ体験「入門編」(定員 20名 / 多数の場合抽選)**
- ◆開催日程 令和4年8月24日(水) 午前の部(10:30～)・午後の部(14:00～)
- ◆開催会場 常総市生涯学習センター研修室(常総市水海道天満町4684)
※スマートフォンは主催者にて貸出いたします。お持ちいただく必要はございません。
- ◆開催講座 **スマホの基本とLINE体験(定員 20名 / 多数の場合抽選)**
- ◆開催日程 令和4年8月25日(木) 午前の部(10:30～)・午後の部(14:00～)
- ◆開催会場 常総市生涯学習センター研修室(常総市水海道天満町4684)
※スマートフォンは主催者にて貸出いたします。お持ちいただく必要はございません。
- ◆申込先 常総市役所デジタル推進課へ7月4日(月)午前8時30分以降にご連絡ください。☎0297-23-2928(お申込みは1教室まで)
- ◆申込受付期間 令和4年7月4日(月)午前8時30分から7月8日(金)午後5時まで

JOSO★ハッピー体操 CD・DVDを販売しています

お知らせ

令和4年
4月14日全戸配布

常総市買い物 おたすけ帳

協力店情報に
変更があります。

④べんとう屋 なすび
(7ページ)

電話番号を変更しました
080-1186-0944

⑤(株)カカイ堂(17ページ)
定休日を変更しました
第1・3・5日曜日

おたすけ帳についての問い合わせ
☎0297-23-2930(支援係)



常総市役所幸せ長寿課および石下庁舎暮らしの窓口課にて『JOSO★ハッピー体操』のCD・DVDを販売しています。

今年度から盤面のデザインも一新しました。子どもから大人まで一緒にできる体操です。ぜひ、ご自宅や公民館などで挑戦してみてください。

販売場所

- ・幸せ長寿課(議会棟1階)
- ・石下庁舎 暮らしの窓口課

C D 1枚 100円
DVD 1枚 200円
で販売しています!



JOSO★ハッピー体操って?

常総市ホームページより

ハッピー体操  で検索

または
右記QRコードより
ご覧いただけます



ホームページにも体操の動画を掲載しておりますので、ぜひご覧ください!

常総市内にお住まいの 65 歳以上のみなさまへ **参加無料** **予約不要**

介護予防教室のお知らせ

いきいき教室・いきいきパワーアップ教室

《時間》おおむね 90 分 《講師》保健師、管理栄養士、健康運動指導士等
《持ち物》水分・タオル・老眼鏡（必要な方）・マスク

いきいき教室 身体を動かす「関節痛予防体操」、頭を動かす「脳のトレーニング」、生活と身体の講話、レクリエーションや手芸・工作などを行います



今夏のいきいき教室では紙テープで作る小さな星で「ラッキースターブーケ」を作成予定です♪

※いきいきパワーアップ教室では実施しません。

会場	曜日	開始時間	7月	8月	9月
菅生公民館	月	午前10時	11日・25日	8日・22日	12日
内守谷公民館	月	午後1時30分	11日・25日	8日・22日	12日
坂手公民館	火	午前10時	12日	9日・23日	13日・27日
豊岡公民館	水	午前10時	13日・27日	10日・24日	14日・28日
五箇公民館	水	午後1時30分	13日・27日	10日・24日	14日・28日
三妻公民館	金	午前10時	1日・15日	19日	2日・16日

いきいきパワーアップ教室 健康運動指導士が体と脳を活性化する「シナプソロジー」を中心に行います

会場	曜日	開始時間	7月	8月	9月
生涯学習センター	木	午前10時	21日	4日・18日	1日・15日
きぬふれあいセンター	金	午後1時30分	22日	26日	9日
石下中央公民館	火	午後1時30分	12日	23日	13日・27日
石下西公民館	火	午前10時	5日	2日	6日



シルバーリハビリ体操教室

《時間》 おおむね 90 分 《持ち物》 水分・タオル・老眼鏡（必要な方）・マスク

会場	曜日	開始時間	7月	8月	9月
菅生公民館	水	午前10時	6日・20日	3日・17日	7日・21日
内守谷公民館	水	午前10時	6日・20日	3日・17日	7日・21日
坂手公民館	水	午後1時30分	6日・20日	3日・17日	7日
豊岡公民館	木	午前10時	7日・21日	4日・18日	1日・15日
水海道公民館	月	午前10時	11日・25日	お休み	12日・26日
生涯学習センター	木	午前10時	28日	25日	22日
菅原公民館	火	午前10時	26日	23日	27日
大花羽公民館	金	午前10時	お休み	12日	9日
三妻公民館	木	午後1時30分	28日	お休み	22日
五箇公民館	火	午前10時	5日	2日	6日
石下文化センター	水	午後1時30分	6日・20日	3日・17日	7日・21日
石下西公民館	火	午後1時30分	12日	9日	13日

研修を修了したシルバーリハビリ体操指導士が体操をお教えます♪



新型コロナウイルス感染拡大状況により、教室が中止となる場合があります。
参加前に幸せ長寿課へお電話または市ホームページにてご確認ください。
（常総市ホームページQRコード）

【お問い合わせ】常総市幸せ長寿課在宅福祉係 ☎0297-23-2913

地区の介護予防教室のご案内

介護予防推進員（ボランティア）が主催している教室のご紹介です。
皆さんがお住まいの地区で**週1回～月1回**開催されています。地区によって活動内容は様々。
体操やレクリエーション、手芸、お茶飲みなど…皆さん楽しく活動されています。



新井木町和会館
第1・3水曜日
午後1時30分から



『健康寿命を延ばそう』をモットーに、
月2回大生ふれあいサロンとして活動しています。
みんなで楽しめるレクリエーションやシルバーリハビリ
体操、専門職の講話など様々な活動を行っています。

全33会場のうち、今回は第3弾!

「新井木町和会館」、「上口集落センター」、
「淵頭町公民館」の3会場をご紹介します
(幸せ長寿課職員が活動支援に伺った順に紹介していきます)

上口集落センター
第3木曜日
午前10時から



上口楽しくクラブとして、『今のまま元気で
長生きしよう!』をモットーに活動しています。
今年度は4月より、いつまでも元気に歩くための
体の動かし方を見直し中です!!

淵頭町公民館
第3水曜日
午前10時から



年齢・性別関係なく、元気いっぱい活動しています。
レクリエーションをするときも
たくさん笑って大盛り上がり♪
和気あいあいとみんなが楽しめる教室です。

初めての参加をご希望の方は、お近くの介護予防推進員
または幸せ長寿課(☎0297-23-2913)まで
お問い合わせください。



今後も引き続き、各地区の
介護予防教室をご紹介します
いきます! お楽しみに♪

介護予防教室 会場一覧

〈水海道中学校区〉

- ・諏訪会館
- ・淵頭町公民館
- ・川又公民館
- ・橋本町推進員宅
- ・橋本町民会館
- ・森下町コミュニティセンター
- ・新井木町和会館
- ・相野谷町公民館
- ・東構造改善センター
- ・長助公民館

〈水海道西中学校区〉

- ・前河原公民館
- ・上口集落センター
- ・岡ノ内生活改善グループセンター
- ・宿生活改善会館
- ・染色村会館
- ・坂手町推進員宅
- ・きぬの里自治会館
- ・向地公民館
- ・大塚戸会館

〈鬼怒中学校区〉

- ・三妻駅前会館
- ・寺前公民館
- ・根新田会館
- ・三坂新田中下集会所

〈石下西中学校区〉

- ・篠山農村集落センター
- ・向石下公民館
- ・峰公民館
- ・古間木公民館

〈石下中学校区〉

- ・上石下公民館
- ・大房集落センター
- ・本椎木集落センター
- ・西原公民館
- ・横堤農村集落センター
- ・玉文化センター

*実施日の変更や人数の制限がある場合があります。初めて参加する方は、幸せ長寿課(☎0297-23-2913)または
ご近所の介護予防推進員に日時や持ち物等をご確認のうえ、ご参加ください。

元気な体を維持しましょう!



出前いきいき教室

ご近所や友人等の集まりに利用ください!!



③ 名以上のグループに



① 今こそ聞きたい “体にいい話”

【講師】市保健師,
市管理栄養士等
体に良いこと、介護予防や認知
症予防、栄養などご希望に沿っ
たテーマでお話します!

② レクリエーション

みんなで楽しめる輪なげや
カードゲーム、懐かしい遊び
から珍しいものまでご用意
しています!ご相談やご希望
にもお答えします。

③ JOSO☆ ハッピー体操

常総市オリジナルの体操です。
立ってやるのもOK,
座ってやるのもOK!
初めての方でも職員が丁寧に
お教えます。

⑤ 名以上のグループに



④ リハビリ専門職 から学ぼう

【講師】理学療法士,
作業療法士
どんな運動をすればい
いの?体に負担をかけ
ずに生活する方法は?
などの疑問や、生活に
取り入れやすい運動を
専門職がお伝えします!

⑤ お薬との上手な つき合い方

【講師】薬剤師
お薬について聞きたい
こと、わからないことは
ありませんか?
薬剤師がわかりやすく
お伝えします!

⑥ あたまと身体を 動かそう!

【講師】健康運動指導士
いきいき教室で大好評
の講師です。
みんなで楽しく体を動
かして、体と脳を活性
化させましょう!

⑦ お口においしい お話

【講師】歯科衛生士等
健やかな毎日は、食事
と歯の健康から!
歯やお口のケアの知識
と実践を学びましょう。

《対象》市内在住のおおむね65歳以上の方(3名以上)

《所要時間》30分~90分程度

《場所》市内のご希望の会場へ伺います(自宅でも可)

《期間》令和5年3月末まで(土日祝日を除く)
1グループにつき年2回まで

《申込・問合せ》開催希望日の2か月前までに下記にご連絡ください。

※都合により、日程を調整させていただく場合がございます。

常総市地域包括支援センター 在宅福祉係 ☎0297-23-2913

費用無料

