

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。

## いばらきシニアカード配布しています!

◎茨城県内の協賛店舗においていばらきシニアカードを提示することにより、割引やポイント加算等の優遇の特典を受けることができます。



### デザインが新しくなりました!

令和4年4月1日よりいばらきシニアカードのデザインが新しくなりました。  
既にいばらきシニアカードを持っている方が新デザインのカードへ交換することも可能です!

対象者

○常総市に住所を置いている  
65歳以上の方



←協賛店舗や詳しい内容はこちらのQRコードからご確認ください。  
(茨城県のホームページ)

申請は議会棟1階 幸せ長寿課(☎0297-23-2930)または、  
石下庁舎 暮らしの窓口課 保健福祉サービス係まで申請してください。

## 令和5年度 介護予防推進員 養成研修を実施します!

毎年ご好評いただいております介護予防推進員養成研修が7月21日(金)に始まります! 様々な専門分野の講師から介護予防の知識を学べる特別な5日間です! ぜひご参加ください。

### 介護予防推進員とは…

「いくつになっても、住み慣れた地域で安心して暮らしていきたい」

そんな常総市の皆さまの思いを地域で支えるボランティアです。  
現在30代~90代の271名の方がご登録されています。活動内容は様々で決まりはありません。  
介護予防の知識を深める研修に参加し周りの方々に伝える、地域で介護予防教室を開催する、毎日介護予防のために体操に取り組む…などご自身のため、そして身の回りの大切な方々のために、ご自身の出来る範囲で介護予防活動に取り組んでいただきます。

### 介護予防推進員に登録すると

介護予防推進員限定の研修に参加できる!

介護予防活動に使うレクリエーション物品の貸し出しが受けられる!

活動に伴う事故などもボランティア保険に加入しているので安心



研修について詳しくはこちらをご覧ください



常総市介護予防推進員について  
(常総市ホームページ)

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) パワーアップ教室：可能な方は動きやすい靴を持参してください！

**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・工作などをを行います

会場	曜日	開始時間	7月	8月	9月
菅生公民館	月	午前10時	10日・24日	28日	11日
内守谷公民館	月	午後1時30分	10日・24日	28日	11日
坂手公民館	火	午前10時	11日	8日・22日	12日・26日
豊岡公民館	水	午前10時	26日	9日・23日	27日
五箇公民館	水	午後1時30分	12日	9日・23日	13日・27日
三妻公民館	金	午前10時	7日	4日・18日	1日・15日



今年度は2回手芸を実施予定です。写真は傘モビールを作成中です。

**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 ★7・8月は 午後1時30分	★20日	★3日 ★17日	7日
石下中央公民館	火	午後1時30分	25日	8日・22日	12日・26日
石下西公民館	火	午前10時	4日・18日	1日	5日・19日



健康運動指導士によるボールを使用した運動は大好評です!!

## 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)

会場	曜日	開始時間	7月	8月	9月
菅生公民館	水	午前10時	5日・19日	2日	6日・20日
内守谷公民館	水	午前10時	5日・19日	お休み	6日
坂手公民館	水	午後1時30分	5日・19日	2日	6日
豊岡公民館	木	午前10時	6日・20日	3日・17日	7日・21日
生涯学習センター	木	午前10時	27日	24日	28日
菅原公民館	火	午前10時	25日	22日	26日
三妻公民館	木	午後1時30分	27日	お休み	28日
五箇公民館	火	午前10時	4日	1日	5日
石下文化センター	水	午後1時30分	19日	お休み	20日
石下西公民館	火	午後1時30分	11日	8日	12日
大花羽公民館	金	午前10時	28日	25日	22日



茨城県独自の  
シルバーリハビリ体操  
を行っています



再開しました!



急遽、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)

【お問い合わせ】常総市 幸せ長寿課 在宅福祉係

☎0297-23-2930

# 地区の介護予防教室のご紹介

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。

## 全32会場のうち、今回は第7弾!

「相野谷町公民館」、「長助公民館」、  
「玉文化センター」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)



**相野谷町公民館  
第2木曜日  
午前9時30分から**

教室では体操やレクリエーションなど参加者みんなで楽しめるような内容を実施しています。手先が器用な参加者が沢山いるので、みんなでいろいろな作品を作ったり教えあったりすることも楽しんでます♪



**長助公民館  
第1水曜日  
午前10時から**

シルバーリハビリ体操を中心に活動しています。集まって顔を合わせるだけでも元気になりますが、数か月に1回はニュースポーツなど新しいことにもみんなで楽しみながら挑戦しています!



**玉文化センター  
第1金曜日  
午前9時30分から**

玉地区の「いきいきアップ玉」が始まって14年に突入しました! 総勢44名の  
大所帯で歌を歌ったり、体操をしたり、身近な健康講話を聞いたり、年に数回はイベントも!! 様々な活動に取り組んでいます★

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(☎0297-23-2930)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

- |                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                              |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>〈水海道中学校区〉</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・諏訪会館</li> <li>・淵頭町公民館</li> <li>・川又公民館</li> <li>・水海道公民館</li> <li>・橋本町民会館</li> <li>・森下町コミュニティセンター</li> <li>・新井木町和会館</li> <li>・相野谷町公民館</li> <li>・東構造改善センター</li> <li>・長助公民館</li> </ul> | <p>〈水海道西中学校区〉</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・前河原公民館</li> <li>・上口集落センター</li> <li>・岡之内生活改善グループセンター</li> <li>・宿生活改善会館</li> <li>・染色村会館</li> <li>・坂手町推進員宅</li> <li>・きぬの里自治会館</li> <li>・向地公民館</li> <li>・大塚戸会館</li> </ul> | <p>〈鬼怒中学校区〉</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・三妻駅前会館</li> <li>・寺前公民館</li> <li>・根新田会館</li> <li>・三坂新田中下公民館</li> </ul> <p>〈石下西中学校区〉</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・篠山農村集落センター</li> <li>・向石下公民館</li> </ul> | <p>〈石下中学校区〉</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・上石下公民館</li> <li>・大房農村集落センター</li> <li>・本椎木集落センター</li> <li>・豊田文化センター</li> <li>・西原公民館</li> <li>・横堤農村集落センター</li> <li>・玉文化センター</li> </ul> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

※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(☎0297-23-2930)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。

# 新時代も軽やかに！ 一歩前を進むあなたへ

費用無料

要予約

年齢不問

定員40名

令和5年度 常総市介護予防推進員(第15期生)養成研修

第二の人生、第三の人生も笑顔で過ごすため、ご家族、ご友人と介護予防に取り組むボランティア「常総市介護予防推進員」の養成研修会です。

日 時 7月から8月にかけて全5回(詳しくは下記参照)  
午後2時から3時30分(約90分)

会 場 【1・3・4・5回目】常総市生涯学習センター  
住所：常総市水海道天満町4684  
【2回目のみ】常総市役所 議会棟2階 大会議室  
住所：常総市水海道諏訪町3222-3

## 内 容

	期 日	内 容	講 師	会 場
初回	7月21日 (金曜日)	自分のための時間がないあなたへ！ 仕事、家事、庭作業の時間を 「労働」から「運動」へ変えるポイント	Rise total support 代表 理学療法士 所 圭吾 氏	生涯学習センター ホール
第2回	7月26日 (水曜日)	家庭、職場以外の「よそ」に 居場所を持つ大きな意味 ～わたしを元気にする 「ほどよい居場所」～	淑徳大学 看護栄養学部看護学科 教授 渡邊 多恵子 氏	常総市役所 議会棟2階 大会議室
第3回	7月28日 (金曜日)	認知症、その時どうする？	筑波大学附属病院 認知症疾患医療センター 精神保健福祉士 江湖山 さおり 氏	生涯学習センター ホール
第4回	8月1日 (火曜日)	新時代の幸せ運ぶ食事スタイル マイ バランスメニューの考え方	淑徳大学 看護栄養学部栄養学科 准教授 雀部 沙絵 氏	生涯学習センター ホール
第5回	8月4日 (金曜日)	無理なく継続できる！ 人間関係のための心のコントロール	元 東京血管外科クリニック 総看護部長 アンガーマネジメントファシリテーター 三浦 あかね 氏	生涯学習センター ホール

※原則5回コースの受講になります。1回のみ受講はご遠慮ください。

定 員 **40名**(申し込み多数の場合は抽選になります)

お申込み **7月7日(金)までに**下記までご連絡ください。

お申込み・お問合わせ  
常総市 福祉部幸せ長寿課 在宅福祉係  
☎ 0297-23-2930

## その他

- 申込みは介護予防推進員への登録意向のある方を優先させていただく場合がございます。
- 令和3・4年度に受講歴のある方は、今回の研修を受けずに介護予防推進員にご登録いただけますのでお問合わせください。