

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)