

65歳以上の
健康づくり

いくつになっても住み慣れた地域でお過ごしいただくために

常総市で素敵に年を重ねていきましょう。あなたにあった介護予防のスタイルを見つけましょう♪

介護予防のため積極的に活動したい方は…

常総市介護予防推進員として活動しませんか？

自分のため、家族のため、大切な周りの人のための介護予防活動を行います。市では介護予防の知識を深める研修の開催、レクリエーショングッズの貸出、お友達同士やご近所等の集まりへの職員派遣、といった様々な支援を行います。介護予防推進員に年齢制限はなく活動内容も自由です。養成研修は年1回開催しています。詳細については高齢福祉課へお問合せいただくか、常総市ホームページをご覧ください。

介護予防推進員について
詳細はこちらへ↓



介護予防推進員が主催している教室に参加したい方は…

介護予防推進員の活動の一環として、地域の高齢者を集め週1回～月1回介護予防教室が開催されています。

会場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。

初めて参加される方は必ず

高齢福祉課 ☎0297-23-2111 (代表) へご連絡ください。



介護予防推進員主催教室 会場一覧 (R6.1.1 現在)

〈水海道中学校区〉

- ・諏訪会館
- ・水海道公民館
- ・淵頭町公民館
- ・川又公民館
- ・橋本町民会館
- ・森下町コミュニティーセンター
- ・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
- ・飯沼集落センター
- ・上口集落センター
- ・岡之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
- ・下香会館
- ・大塚戸会館

〈鬼怒中学校区〉

- ・寺前公民館
- ・根新田会館
- ・三坂新田町中下公民館

〈石下西中学校区〉

- ・篠山農村集落センター
- ・向石下公民館

〈石下中学校区〉

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

自分のその日の都合で介護予防活動を行いたい方は…

いきいき教室

予約不要
参加無料

関節痛予防体操、介護予防講話、認知機能に働きかけるレクリエーション、手芸・工作、理学療法士・薬剤師等の専門職の指導などその回によって様々な活動を行います。

複数の会場に何度でもご参加いただけます！

- 《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
- 《会場》 市内公民館
(菅生、内守谷、坂手、豊岡、五箇、三妻)



シルバーリハビリ体操教室

予約不要
参加無料

茨城県知事認定の、いつでも・どこでも・ひとりでも出来る身体機能向上を目的とした体操です。



- 《時間》 おおむね90分
- 《講師》 シルバーリハビリ体操指導士（住民ボランティア）
- 《会場》 市内公民館
(菅生、内守谷、坂手、豊岡、菅原、大花羽、三妻、五箇、石下西)
生涯学習センター、石下文化センター

いきいき パワーアップ教室

予約不要
参加無料

健康運動指導士が体と脳を活性化させる「シナプソロジー」を中心に行います。

- 《時間》 おおむね90分
- 《講師》 健康運動指導士、市職員等
- 《会場》 生涯学習センター、きぬふれあいセンター、石下中央公民館、石下西公民館



出前いきいき教室

ご近所さんやご友人など3名以上の集まりへ職員等がお伺いし、介護予防に関する講話、体操、レクリエーションなどを行います。

- 《時間》 30分～90分（ご希望を伺います）
- 《予約》 希望日の2カ月前を目安にご連絡ください



各教室の日程については高齢福祉課へお電話ください。
市ホームページでも確認できます。
(常総市介護予防教室ホームページ→)



子どもから大人まで楽しめるJOSO☆ハッピー体操をご存じですか？体力維持・転倒予防効果も期待できる体操です！

●→■→★の順で難しくなります。
その日・その時の体調に合わせて、無理なく楽しく行いましょう。

JOSO☆ハッピー体操(立位編)

※呼吸は止めない。 ※反動をつけたり、勢いよく動かしたりしない。



詳細はこちらへ

<p>1. からだをほぐす</p>	<p>2. 上半身を伸ばす</p>	<p>3. 上半身を鍛える</p>	<p>4. 下肢を伸ばす</p> <p>ひざを伸ばさないように注意</p>
<p>ひざをやさしく曲げ伸ばししながら ●【ゆっくり】4拍ずつ4回、ふわっと腕を上げます。 ■【はやく】2拍ずつ8回、ふわっと腕を上げます。 ★【リズムを変えて】4拍ずつ2回、2拍ずつ4回、ふわっと腕を上げます。</p>	<p>●4拍で片足を前に出し、両手はすくい上げるように。4拍でもどります。(足を変えて2回くり返します) ■【後ろ足のかかとをつけて】4拍で片足を前に出し、両手はすくい上げるように。4拍でもどります。(足を変えて2回くり返します)</p>	<p>両手を上下に握りかえながら ●【ゆっくり】2拍ずつ、両手を①胸の前、②額の上、③・④横(右・左)の位置でひっぱり合います。 ★【はやく】1拍ずつ、行います。(2回くり返します)</p>	<p>4拍ずつ、2拍ずつ、1拍ずつ、最後は拍手！ ●大きく足をひらいて、【浅めに】ひざを曲げ、左右交互に肩を前へ倒します。 ★大きく足をひらいて、【深めに】ひざを曲げ、左右交互に肩を前へ倒します。</p>
<p>5. 下肢を鍛える</p>	<p>6. リズムよく歩く</p>	<p>7. 足で文字書き「J」「O」「S」「O」</p>	<p>8. 呼吸をととのえる</p>
<p>●【ゆっくり】うでを伸ばして、4拍ずつ、①斜め上、②斜め下に、左右交互にひねります。 ★【はやく】うでを伸ばして、2拍ずつ、①斜め上、②斜め下に、左右交互にひねります。(2回くり返します)</p>	<p>つま先はなるべく上げて ●【その場で】リズムよく足ぶみ。 ■4拍ずつ、横歩きして【左右切り替え】。 ★横歩きして左右切り替え【4拍目で足をトン】</p>	<p>バランスが不安な場合は、イスや壁に手をつけて ●【床面に大きく】2拍で1文字ずつ書きます。 ■足先を少し持ち上げて【足首で】書きます。 ★足全体を持ち上げて【空中に大きく】書きます。</p>	<p>●深呼吸しながら、両手で大きく円を描きます。8拍目で、1回拍手をします。(歌の1番は2回くり返し、2番は3回くり返します) みんなで拍手をそろえましょう！</p>