

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。

地域支えあい協議体 ～地域の課題を共有し検討する会～

参加費無料・予約不要



住み慣れた地域に安心して住み続けられることができるよう、
生活支援コーディネーターと一緒に考えてみませんか？

★誰でも参加大歓迎★

水海道中学校地区

時間：午後2時～3時

地域サロン はなそうかい (水海道地区)

場 所	4月	6月	8月
生涯学習センター	12日	14日	9日

地域のちから！はなそうかい (大生地区)

場 所	5月	7月	9月
大生公民館	10日	12日	13日

担当：NPO法人みんなの広場 ☎0297-21-2232

水海道西中学校南地区

時間：午後2時～3時

地域サロン 話の会 (菅生・大塚戸地区)

場 所	4月	6月	8月
菅生公民館	9日	11日	13日

地域サロン 語ろう会 (坂手・内守谷地区)

場 所	5月	7月	9月
内守谷公民館	14日	9日	10日

担当：NPO法人みんなの広場 ☎0297-21-2232

水海道西中学校北地区

時間：午後2時～3時

地域の雑談サロン (豊岡・菅原・大花羽地区)

場 所	4月	6月	8月
豊岡公民館	17日	19日	21日

担当：NPO法人みんなの広場 ☎0297-21-2232

鬼怒中学校地区

時間：午後2時～3時

きぬちやま会議 (三妻・五箇地区)

場 所	5月	7月	9月
五箇公民館	16日	18日	19日

担当：高齢福祉課 ☎0297-23-2930

石下中学校地区

時間：午後2時～3時

となりぐみ 石玉 (石下・玉地区)

場 所	4月	6月	8月
筑波メディカルセンター 訪問看護ステーション いしげ	23日	25日	27日

となりぐみ 豊田 (豊田地区)

場 所	5月	7月	9月
豊田文化センター	28日	23日	24日

担当：常総市社会福祉協議会 ☎0297-30-8789

石下西中学校地区

時間：午前10時～11時

となりぐみ 飯沼 (飯沼地区)

場 所	4月	6月	8月
石下西公民館	26日	28日	23日

となりぐみ 岡田 (岡田地区)

場 所	5月	7月	9月
岡田文化センター	24日	26日	27日

担当：常総市社会福祉協議会 ☎0297-30-8789

◎生活支援コーディネーターとは◎

暮らしの中で困りごとのある人と、それを解決できる各種サービスを
結びつける仲介人です。住民の方と一緒に、高齢になっても
安心して住み続けられる地域にするための活動をおこないます。

暮らしの困りごとがある人 生活支援コーディネーター 困りごとを解決できる人



結びつけます

常総市内にお住まいの65歳以上のみなさまへ

参加費無料・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)・動きやすい靴



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

会場	曜日	開始時間	4月	5月	6月
菅生公民館	月	午前10時	22日	27日	24日
内守谷公民館	月	午後1時30分	22日	27日	24日
坂手公民館	火	午前10時	23日	14日	11日
豊岡公民館	水	午前10時	24日	8日	26日
五箇公民館	水	午後1時30分	24日	8日	26日
三妻公民館	金	午前10時	19日	17日	21日



コグニサイズ(運動+頭の体操)の様子です♪

いきいきパワーアップ教室

春のテーマは

動ける体づくり

3か月ごとのテーマに沿って、主に健康運動指導士が教室を担当します！



です！

会場	曜日	開始時間	4月	5月	6月
生涯学習センター	木	午前10時	18日	2日・16日	6日・20日
*きぬふれあいセンター	月	午前10時	15日	20日	3日・17日
石下中央公民館	火	午後1時30分	23日	14日・28日	11日・25日
石下西公民館	火	午前10時	16日	21日	4日・18日



※改修工事が終了したため、教室再開となります！

シルバーリハビリ体操教室

※右ページの★マークのついた介護予防教室でも行っています！

【時間】おおむね90分 【持ち物】水分・タオル・老眼鏡(必要な方)

参加費無料・予約不要

会場	曜日	開始時間	4月	5月	6月
菅生公民館	水	午前10時	3日・17日	1日・15日	5日・19日
内守谷公民館	水	午前10時	3日・17日	15日	5日・19日
坂手公民館	水	午後1時30分	3日・17日	15日	5日・19日
豊岡公民館	木	午前10時	4日・18日	16日	6日・20日
生涯学習センター	木	午前10時	25日	23日	27日
菅原公民館	火	午前10時	23日	28日	25日
大花羽公民館	金	午前10時	26日	24日	28日
三妻公民館	木	午後1時30分	25日	23日	27日
五箇公民館	火	午前10時	2日	お休み	4日
石下文化センター	水	午後1時30分	17日	15日	19日
石下西公民館	火	午後1時30分	9日	14日	11日

研修を修了したシルバーリハビリ体操指導士が丁寧に指導します♪
初心者も大歓迎です！



急遽、教室が中止となる場合があります。

参加前に常総市地域包括支援センター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】常総市地域包括支援センター 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。

大塚戸会館

第1・3月曜日 午前9時30分から



大塚戸会館にてシルバーリハビリ体操を中心に活動しています。月2回の活動があるため、地域の皆さんの交流の場として、体操だけでなくおしゃべりにも花を咲かせて、仲良く・楽しく日々の介護予防に取り組んでいます！

全33会場のうち、今回は第9弾！

「大塚戸会館」、「橋本町民会館」、「飯沼集落センター」の3会場をご紹介します
(市職員が活動支援に伺った順に紹介していきます)

橋本町民会館

第1・3水曜日 午後1時30分から



シルバーリハビリ体操、輪投げ、おしゃべりや高齢者川柳、替え歌等々…いつまでも元気に過ごすため「橋本町健康のつどい」として地域の皆さんと楽しく活動しています♪お近くにお住まいの方は、ぜひ一度ご参加ください！

飯沼集落センター

第3月曜日 午前10時から



飯沼弘経寺境内で彼岸花球根の植付けや、落ち葉アートを楽しみました。また、春秋ウォーキング、講師を招いて健康に関する研修会など面白い活動を行っています！開催通知や活動報告書も作成し、地区の掲示板でも活動報告を行っています。

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常総市地域包括支援センター
(☎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！お楽しみに♪



介護予防教室 会場一覧 (R6.3.1現在)

〈水海道中学校区〉

- ・諏訪会館
- ・淵頭町公民館
- ・川又公民館
- ★水海道公民館
- ★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 **NEW**
- ・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
- ★大塚戸会館
- ・下香会館

〈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

★マークのついた会場はシルバーリハビリ体操を行っています。

※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、常総市地域包括支援センター
(☎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。

住み慣れた自宅で安心して療養するための

訪問診療のご案内

ご自宅で医療を受けられる
訪問診療をご存じですか？

01 家族に外来へ連れて行って
もらって気が引ける

02 一人での通院が大変にな
ってきた

03 退院はしたけど外来受診
が難しい

04 慢性的な病気で定期的な
診察をしてもらいたい



ぜひ一度ご相談ください。
ご状況を確認させていただ
いた上で、開始時期や費用
などをご説明いたします。

お問い合わせ

常総市在宅医療・介護連携支援センター
(介護老人保健施設けんちの苑水海道内)

☎ 0297-38-8998

ご相談は無料です。お気軽にご相談くだ
さい。市内の訪問診療を行っている医療
機関の窓口にご案内いたします。