

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。



介護でのお悩み、

★要予約

★費用無料

専門職の方からお聞きしてみませんか？

介護の負担を軽減する方法や介護に役立つ情報を
専門職がご紹介！

地域の限定はしていないので、どこの教室に参加しても
大丈夫です。

現在介護をしていない方も、内容にご興味があれば
お気軽にご参加ください♪



日 時	内 容	会 場	予 約
R7年1月19日 (日曜日) 14時～15時	排泄に関する基礎知識 排泄環境の整備と用具の活用、 介助方法と手順	特別養護老人ホーム もり 千の杜 1F デイルーム 常総市菅生町1319-1	☎44-7085 前日まで受付
R7年3月9日 (日曜日) 14時～15時			
R7年2月28日 (金曜日) 14時～15時	認知症について 認知症の方が快適に生活する ための認知症ケアをリハビリ 視点でお伝えします	水海道さくら病院内 リハビリテーション室 常総市水海道森下町4447	☎23-2223 先着15名

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	1 月	2 月	3 月
菅 生 公 民 館	月	午前10時	27 日	10 日	10 日
内 守 谷 公 民 館	月	午後1時30分	27 日	10 日	10 日
坂 手 公 民 館	火	午前10時	28 日	25 日	11 日
豊 岡 公 民 館	水	午前10時	8 日	26 日	12 日
五 箇 公 民 館	水	午後1時30分	8 日	26 日	12 日
三 妻 公 民 館	金	午前10時	17 日	21 日	7 日



ストレッチ



JOSO☆ハッピー体操

いきいきパワーアップ教室

冬のテーマは

主に健康運動指導士が教室を担当します！

『代謝 UP で身体ポカポカ』です！

会 場	曜日	開始時間	1 月	2 月	3 月
生涯学習センター	木	午前10時	16 日	6 日・20 日	6 日
NEW きぬふれあいセンター	月	午前10時	20 日	3 日・17 日	3 日
石下中央公民館 (注)1月・2月は会場が変わります。	火	午後1時30分	石下庁舎 14 日・28 日	石下総合福祉センター 25 日	11 日
石下西公民館	火	午前10時	21 日	4 日・18 日	4 日

※きぬふれあいセンターの改修工事が終了したため、教室を再開しました。

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）

会 場	曜日	開始時間	1 月	2 月	3 月
菅 生 公 民 館	水	午前10時	15 日	5 日・19 日	5 日・19 日
内 守 谷 公 民 館	水	午前10時	15 日	5 日・19 日	5 日・19 日
坂 手 公 民 館	水	午後1時30分	15 日	5 日・19 日	5 日
豊 岡 公 民 館	木	午前10時	16 日	6 日・20 日	6 日
生涯学習センター	木	午前10時	23 日	27 日	27 日
菅 原 公 民 館	火	午前10時	28 日	25 日	25 日
大 花 羽 公 民 館	金	午前10時	24 日	28 日	28 日
三 妻 公 民 館	木	午後1時30分	23 日	27 日	27 日
五 箇 公 民 館	火	午前10時	お休み	4 日	4 日
石下文化センター	水	午後1時30分	15 日	19 日	19 日
石 下 西 公 民 館	火	午後1時30分	14 日	お休み	11 日

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。参加前に高齢福祉課へお電話または市ホームページでご確認ください。

【お問い合わせ】常総市高齢福祉課 ☎0297-23-2930

市ホームページ→



2025 冬号

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回程度**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。

介護予防教室 会場一覧（R6.9.1 現在）

〈水海道中学校区〉

- ・諏訪会館
- ・淵頭町公民館
- ・川又公民館
- ・栄町公民館
- ★水海道公民館
- ★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
- ・飯沼集落センター
- ・上口集落センター
- ・上新田集落センター
- ★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ではシルバーリハビリ体操も
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、**常総市高齢福祉課在宅福祉係（☎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。

介護予防推進員とは？

自分のため、ご家族やご友人、ご近所の方など周囲の方の介護予防に
取り組むボランティアです。活動内容は様々で決まりはありません。

介護予防推進員について
詳細はこちらから
（市ホームページ）



介護予防推進員については常総市高齢福祉課在宅福祉係（☎0297-23-2930）までお問い合わせください。

高齢者をねらった **詐欺や悪質商法**に気を付けましょう！

こんなことに注意！

- 市役所や警察を名乗り「今ならお金が戻る」「キャッシュカードと暗証番号を預かる」といった電話
- 見知らぬ工事業者からの屋根や水回りの修理・点検の契約
- 買い取り業者が自宅を訪問し、物品を買い取る訪問購入
- 見知らぬ人を玄関に入れない など

「ほんとかな？」「これって大丈夫？」

と思ったらまずは **相談**してください

常総市消費生活センター

☎0297-23-0747

平日9時～16時30分（12時～13時を除く）



振り込め詐欺等
被害防止用
通話録音機を
無料貸出し中

高齢者世帯をねらった **空き巣や窃盗**の犯罪に 気を付けましょう！

身近にいる家族や地域の皆さんの見守りにより、防げることもあります。
地域ぐるみで防犯対策に取り組みましょう。





認知症サポーター 養成講座

「認知症」は誰でもなる可能性があります。
症状や予防方法について、学んでみませんか？
5人以上のグループであれば、出前講座(90分)が
できます。
お気軽にお問合せください。

参加費無料

常総市高齢福祉課在宅福祉係 ☎23-2930

スマートフォン教室に 参加しませんか？

各先着順
8名まで

開催日程・講座 以下の日程表から希望の講座を選んでお申込みください。

会場：生涯学習センター

時間割	1/28(火)	2/6(木)	2/7(金)	2/12(水)
13:30~14:30	基本講座①	基本講座③	基本講座⑤	基本講座⑧
14:45~15:45	基本講座②	基本講座④	基本講座⑥	応用講座③
16:00~17:00	応用講座①	応用講座②	基本講座⑦	応用講座④

会場：石下総合福祉センター

時間割	1/29(水)	2/5(水)	2/14(金)
13:30~14:30	基本講座①	基本講座③	応用講座⑤
14:45~15:45	基本講座②	基本講座④	応用講座⑥
16:00~17:00	応用講座①	応用講座②	応用講座⑦

スマートフォンを
お持ちの方は
ご自身のスマートフォンを
お持ちください。



【基本講座】

- ①電源の入れ方、ボタン操作の仕方
- ②電話のかけ方、カメラの使い方
- ③インターネットの利用方法
- ④アプリのインストール方法
- ⑤メールの利用方法
- ⑥メッセージアプリの使い方
- ⑦スマートフォンを安全に使うためのポイント
- ⑧地図アプリの使い方

【応用講座】 ※応用講座②または⑤を受講される際は、マイナンバーカードの持参及び各種暗証番号の事前確認をお願いします。

- ①安心安全なインターネットの使い方
- ②マイナポータルの使い方
- ③ハザードマップで様々な災害リスクを確認しよう
- ④浸水ナビを使って水害シミュレーションを見てみよう
- ⑤マイナンバーカードを健康保険証として利用しよう
・ 公金受取口座の登録をしよう
- ⑥オンライン診療を使ってみよう
- ⑦救急受診アプリで病気やけがの緊急度を判定しよう

申込先

常総市役所デジタル推進課へお電話でお申し込みください。
TEL 0297-23-2928 (デジタル推進課直通)

申込受付期間

令和6年12月23日(月)から令和7年1月10日(金)まで
※ただし、年末年始(12月28日~1月5日)を除く
午前8時30分~午後5時まで