常総市　高齢者向け情報誌

JOSO☆ハッピーだより

2025年 春号

発行
常総市高齢福祉課
（地域包括支援センター）
☎0297-23-2930

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

何を話すの？

昨年度は
「高齢者が使えるサービス」「手作りできる脳トレ」
「住み続けられる地域って？」などについて話し合いました！

水海道中学校地区　支えあいサロン　担当：NPO 法人みんなの広場　☎0297-21-2232

地　区	日　付	時　間	場　所
水海道地区	4月11日・5月9日・6月13日	10時00分～11時00分	市役所市民ホール（7月は大会議室）
大生地区	7月11日・8月8日・9月12日	13時30分～14時30分	大生公民館　会議室

水海道西中学校南地区　支えあいサロン　担当：NPO 法人みんなの広場　☎0297-21-2232

地　区	日　付	時　間	場　所
菅生・坂手・大塚戸 内守谷地区	4月8日・5月13日・6月10日 7月8日・8月12日・9月　9日	13時30分～14時30分	内守谷公民館 洋室

水海道西中学校北地区　支えあいサロン　担当：NPO 法人みんなの広場　☎0297-21-2232

地　区	日　付	時　間	場　所
豊岡・菅原 大花羽地区	4月16日・5月21日・6月18日 7月16日・8月20日・9月17日	13時30分～14時30分	豊岡公民館 ホール

旧鬼怒中学校地区　きぬちゃま会議　担当：常総市高齢福祉課　☎0297-23-2930

地　区	日　付	時　間	場　所
三妻・五箇地区	5月15日・7月17日・9月18日	14時00分～15時00分	道の駅常総 コミュニティルーム

石下中学校地区　となりぐみ石玉・豊田　担当：常総市社会福祉協議会　☎0297-30-8789

地　区	日　付	時　間	場　所
石下・玉地区	4月22日・6月24日・8月26日	14時00分～15時00分	筑波メディカルセンター 訪問看護ステーションいしげ
豊田地区	5月27日・7月22日・9月16日		豊田文化センター ホール

石下西中学校地区　となりぐみ飯沼・岡田　担当：常総市社会福祉協議会　☎0297-30-8789

地　区	日　付	時　間	場　所
飯沼地区	4月25日・6月27日・8月22日	10時00分～11時00分	石下西公民館 小会議室
岡田地区	5月23日・7月25日・9月26日		岡田文化センター ホール

☆生活支援コーディネーターとは、暮らしの困りごとがある人とそれを解決できる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。

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	28 日	12 日	9 日
内守谷公民館	月	午後1時30分	28 日	12 日	9 日
坂手公民館	火	午前10時	22 日	27 日	24 日
豊岡公民館	水	午前10時	23 日	28 日	25 日
五箇公民館	水	午後1時30分	23 日	28 日	25 日
三妻公民館	金	午前10時	18 日	16 日	6 日

コグニサイズ

薬剤師さんのお話

いきいきパワーアップ教室

※石下中央公民館で開催していた教室は4月から石下文化センターに会場が変更となります。

主に健康運動指導士が教室を担当します!

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	17 日	15 日	5 日・19 日
きぬふれあいセンター	月	午前10時	21 日	19 日	2 日・16 日
NEW 石下文化センター	金	午後1時30分	25 日	23 日	13 日・27 日
石下西公民館	火	午前10時	15 日	20 日	3 日・17 日

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	4 月	5 月	6 月
菅生公民館	水	午前10時	2日・16日	21日	4日・18日
内守谷公民館	水	午前10時	2日	お休み	4日
坂手公民館	水	午後1時30分	2日・16日	21日	4日・18日
豊岡公民館	木	午前10時	3日・17日	1日・15日	5日・19日
生涯学習センター	木	午前10時	24日	22日	26日
菅原公民館	火	午前10時	22日	27日	24日
大花羽公民館	金	午前10時	25日	23日	27日
三妻公民館	木	午後1時30分	24日	22日	26日
五箇公民館	火	午前10時	1日	お休み	3日
石下文化センター	水	午後1時30分	16日	21日	18日
石下西公民館	火	午後1時30分	8日	13日	10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（地域包括支援センター）　☎0297-23-2930

市ホームページ→

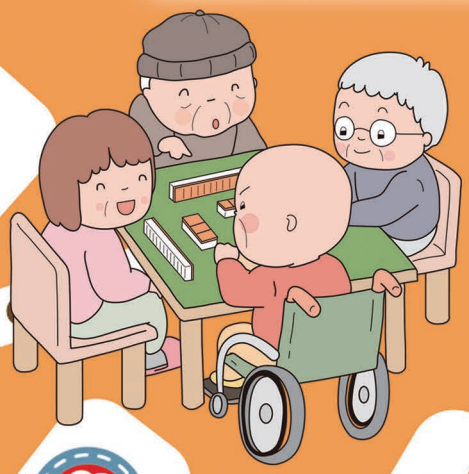
JOSOいきいき麻雀を開催します。

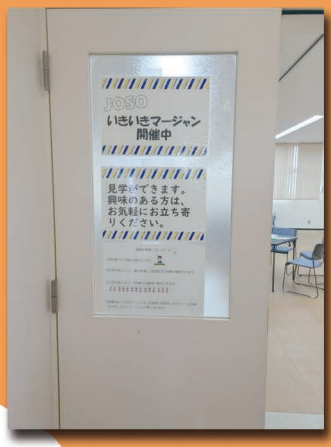
令和７年度も完全予約制で、１コース３回で４コース開催予定です。
ご興味のある方は、広報じょうそうお知らせ版（5月・８月・11月号に掲載予定）でご確認のうえ、ご参加ください。

JOSO いきいき麻雀は市内在住の65歳以上の方を対象とした、お酒を飲まない、たばこを吸わない、お金を賭けない、介護予防のための健康麻雀です。

麻雀は4人で、136枚の麻雀牌を組み合わせて、勝敗を争うゲームです。ルールを覚える、戦略を考える、点数を計算するなど頭を使うので、脳トレになります。

令和6年度は8回開催し、延べ170名の方にご参加いただきました。初心者から経験者の方まで和気あいあいと楽しい時間を過ごされていました。





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（R7.2.1 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
・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（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。

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ため、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

介護予防推進員については常総市高齢福祉課（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。

常総市
認知症カフェ

千姫ちゃ屋

参加無料
予約不要

認知症の方も、そのご家族も、地域の方も、誰もがふらっと
参加できる集いの場・地域の居場所です

毎月第３火曜日 13:30～15:00(受付13:15～)

開催日	4/15	5/20	6/17
場　所	常総市役所本庁舎 １階市民ホール 常総市水海道諏訪町3222番地3		

開催日	7/15	8/19	9/16
場　所	石下総合福祉センター 研修室 常総市新石下4365番地		

レクレーション

紙芝居

カレンダー制作

【お問い合わせ】　常総市高齢福祉課（地域包括支援センター）0297-23-2930

オレンジカフェ きぬ日和

オレンジカフェとは認知症の人とその家族や、地域の方々が気楽に参加できる交流の場です。お茶を飲みながら皆で楽しめる歌や紙芝居、専門職による軽い運動や講話等を交えて楽しい時間を過ごしましょう。

日　時：毎月第２土曜日開催
10：00 ～ 11：30

定　員：15 名程度
＊当日参加も OK です

持　物：上履き
＊スリッパ不可

参加費：100 円
＊お茶代として

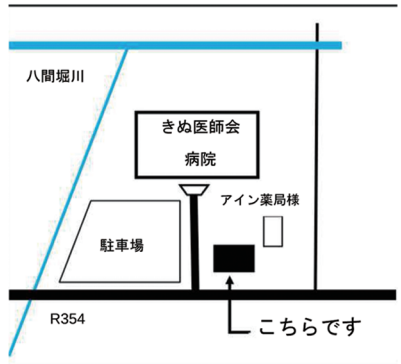
イベントのお知らせ

4月12日(土)

内容：専門家による口腔ケア
と認知症予防

定員：20名程度
＊準備の都合上、予約をお願いします

〈お申込み・お問い合わせ〉
きぬ医師会病院居宅介護支援事業所
☎0297-22-8755
塚田・椎名・片山



きぬ医師会病院
通所リハビリテーションセンター