

いつまでも元気でいたい!

ずっと家にいるのも飽きた!

そんな大花羽地区にお住まいの方 必見!!

いきいき教室に参加してみませんか?

介護を遠ざけるためには週1回以上の外出がおすすめです!
外出して非日常を楽しんで介護予防につなげましょう!



参加費
無料

予約
不要

令和7年10月から12月の教室予定

時間はすべて午前10時から11時30分 楽しい脳トレは毎回行います!

10月15日(水)レクリエーション 体操

11月12日(水)講話「フレイル予防」体操

12月17日(水)手芸 体操

《会場》 大花羽公民館(常総市大輪町464-5)



広い駐車場もありますので、
お車でもお越しいただけます!



《対象者》 おおむね65歳以上の常総市民

《持ち物》 水分・タオル・眼鏡(必要な方)・室内用運動靴

【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

常総市 高齢者向け情報誌

JOSO ☆ ハッピーだより

2025年

秋号

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?

上半期は

「介護保険と福祉用具」「見守り・声かけ」

「移動スーパー」などについて話し合いました!

私たちの地域の強みは? 課題は??
生活支援コーディネーターと一緒に
地域についてお話しませんか?

参加費無料
予約不要!

誰でも
大歓迎!!



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	10月10日・11月14日・12月12日	10時00分~11時00分	市役所市民ホール (2月は大会議室、3月は学習C会議室2)
大生地区	1月9日・2月13日・3月13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	10月14日・11月11日・12月9日	13時30分~14時30分	内守谷公民館 洋室
内守谷地区	1月13日・2月10日・3月10日		

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	10月15日・11月26日・12月17日	13時30分~14時30分	豊岡公民館 ホール
大花羽地区	1月21日・2月18日・3月18日		

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	11月20日・1月15日・3月19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	10月28日・12月23日・2月24日	10時00分~11時00分	玉文化センター ホール
豊田地区	11月25日・1月27日・3月24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	10月24日・12月26日・2月27日	10時00分~11時00分	石下西公民館 小会議室
岡田地区	11月28日・1月23日・3月27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	10月	11月	12月
菅生公民館	月	午前10時	27日	10日	8日
内守谷公民館	月	午後1時30分	27日	10日	8日
坂手公民館	火	午前10時	28日	25日	23日
豊岡公民館	水	午前10時	22日	26日	24日
五箇公民館	水	午後1時30分	22日	26日	24日
三妻公民館	金	午前10時	3日	7日	5日
NEW 大花羽公民館	水	午前10時	15日	12日	17日

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	10月	11月	12月
生涯学習センター	木	午前10時	2日	6日・20日	4日・18日
きぬふれあいセンター	月	午前10時	6日・20日	17日	1日・15日
NEW 石下文化センター	金	午後1時30分	10日・24日	28日	12日・26日
石下西公民館	火	午前10時	7日・21日	18日	2日



健康運動指導士の体操

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	10月	11月	12月
菅生公民館	水	午前10時	1日・15日	5日・19日	3日・17日
内守谷公民館	水	午前10時	1日	5日	3日
坂手公民館	水	午後1時30分	1日・15日	5日・19日	3日・17日
豊岡公民館	木	午前10時	2日・16日	6日・20日	4日・18日
生涯学習センター	木	午前10時	お休み	27日	25日
菅原公民館	火	午前10時	28日	25日	23日
大花羽公民館※	金	午前10時	24日	28日	お休み
三妻公民館	木	午後1時30分	23日	27日	お休み
五箇公民館	火	午前10時	7日	11日	2日
石下文化センター	水	午後1時30分	15日	19日	17日
石下西公民館	火	午後1時30分	14日	11日	9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！



※大花羽公民館開催のシルバーリハビリ体操教室は、令和8年1月から3月はお休みになります。

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→



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（R7.5.15 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センター ・栄町公民館 ★水海道児童センター ★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 ・上新田農村集落センター ★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 [★シルバーリハビリ体操おしゃべり会 ・内守谷公民館（2団体） ・長ノ入農村集落センター ・向地公民館 ★大塚戸会館 ・下香会館	〈旧鬼怒中学校区〉 ★寺前公民館 ・根新田会館 ・三坂新田町中下公民館	〈石下中学校区〉 ・上石下公民館 ・西原公民館 ★大房農村集落センター ・横堤農村集落センター ★玉文化センター ・本椎木集落センター ・豊田文化センター ・山口公民館
---	---	--	--

〈石下西中学校区〉
 ・篠山農村集落センター
 ・向石下公民館
 ★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きます。
 ※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。

まつぼっくりツリーをつくろう

要予約

まつぼっくりとビーズを使って、自分だけのミニクリスマスツリーを作ってみませんか？



日時・会場 11月14日(金) 13時30分～15時 石下文化センター
 12月16日(火) 10時～11時30分 石下西公民館

※2日間とも同じ内容で行いますので、どちらか都合の良い日を選択してお申し込みください。

定員：各回20名

参加費：無料

内容：まつぼっくりツリー作り、簡単な運動など

持ち物：飲み物、室内履き、動きやすい服装、眼鏡（必要な方）

申込・お問い合わせ

10月31日(金)までに高齢福祉課在宅福祉係（内線4253）へお申し込みください。

申込期限前でも定員になり次第受付を終了します。

