

・令和7年度市民公開講座

親のこと、自分のこと。 "家で過ごす"を選べる医療 ～常総市における在宅医療の現状と可能性～

常総市って実は"在宅医療"に力を入れている地域であることをご存じですか？
在宅医療の最前線で働くお医者さんや看護師さんのお話を聞いて、在宅医療を
利用して"家で過ごす"ことを一緒に考えましょう！

日時 2026年2月8日(日) 10:00～12:00

場所 常総市役所議会棟2階 大会議室

定員 50名(先着順)

参加費 無料



質問コーナー
もあります！

講師

水海道さくら病院
総合診療科
在宅部門長 医師
にし あきひろ
西 明博 氏

きぬ医師会病院
訪問看護ステーション
管理者 看護師
いき
夷亀 いずみ 氏

お申し込み・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) 担当：村田 鈴木
☎0297-38-8998 ✉zaitakuiryou@kenchi.jp
※お申込みは電話またはメールでお願い致します。どちらの場合も、
①氏名 ②ご住所 ③お電話番号、をお伝えください

申込締切
2026年
1月31日

常総市 高齢者向け情報誌

JOSO★ハッピーだより

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。

2026年

冬号

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

出かける 楽しみ いつまでも



移動スーパー
ご利用ください！

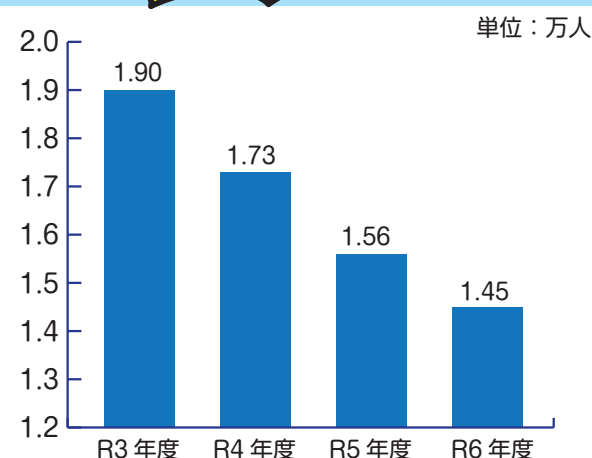


株式会社カスミの移動スーパーが、常総市内で運行して5年目になりました。現在、市内
86か所を2台の車両で販売しておりますが、利用者数の減少により、停留所が**半数になる**
おそれがあります。

移動スーパーは、単なる買い物の場だけではなく、外出するきっかけや友人とのコミュニ
ケーションの場となっています。

移動スーパーを利用し、「地域の安心安全な暮らし」と高齢者の「出かける楽しみ」をみ
んなで支えましょう。

**利用者が
年々減っています！**



**購入した商品は、販売員が袋に
お詰めいたします！
買い物袋をご持参してぜひご利用ください！**



**当日午前9時まで
電話注文OK!
ほしい商品
を持ってきてくれます！**

**総菜や生鮮食品など
約650品取り揃え！**

あなたの意見が移動スーパーを継続させます！
「ここに停留所が欲しい」「免許がない人がいるため、
移動スーパーが地区に来てほしい」などの意見を随
時募集しています！

高齢福祉課 ☎0297-23-2930



**販売ルートは
こちら**

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	26 日	9 日	9 日
内 守 谷 公 民 館	月	午後1時30分	26 日	9 日	9 日
坂 手 公 民 館	火	午前10時	27 日	24 日	10 日
豊 岡 公 民 館	水	午前10時	28 日	25 日	11 日
五 箇 公 民 館	水	午後1時30分	28 日	25 日	11 日
三 妻 公 民 館	金	午前10時	16 日	6 日	6 日
NEW 大 花 羽 公 民 館	水	午前10時	21 日	4 日	18 日

いきいきパワーアップ教室

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	1 月	2 月	3 月
生涯学習センター	木	午前10時	15 日	5日・19日	5 日
きぬふれあいセンター	月	午前10時	19 日	2日・16日	2 日
石下文化センター	金	午後1時30分	23 日	13日・27日	13 日
石下西公民館	火	午前10時	20 日	3日・17日	3 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	1 月	2 月	3 月
菅 生 公 民 館	水	午前10時	7日・21日	4日・18日	4日・18日
内 守 谷 公 民 館	水	午前10時	お休み	4 日	4 日
坂 手 公 民 館	水	午後1時30分	21日	4日・18日	4日・18日
豊 岡 公 民 館	木	午前10時	15日	5日・19日	5日・19日
生涯学習センター	木	午前10時	22日	26日	26日
菅 原 公 民 館	火	午前10時	27日	24日	24日
大 花 羽 公 民 館★	金	午前10時	お休み	お休み	お休み
三 妻 公 民 館	木	午後1時30分	22日	26日	26日
五 箇 公 民 館	火	午前10時	お休み	3 日	3 日
石下文化センター	水	午後1時30分	21日	18日	18日
石 下 西 公 民 館	火	午後1時30分	13日	10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！



※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（R7.11月現在）

〈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（2 団体） 〔★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 〈石下西中学校区〉 ・篠山農村集落センター ・向石下公民館 ・大沢農村集落センター ★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。	〈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
---	--	--	--

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。

介護予防推進員現任研修を 開催しました

11月28日（金）に介護予防推進員現任研修としてスキンケア講座を開催しました。

講師として資生堂ジャパンの方々をお招きし、スキンケアやメイクアップ、頭皮マッサー
ジなどを学びました。日頃のスキンケアは肌のバリア機能を守るためだけでなく、自信を
持つことにもつながります。性別・年齢問わ
ず、これからもご自身を大切にしてい
きたいと思います。

その他にも毎年様々な介護予防推進員現任
研修を企画しておりますので、研修等ご興味
のある方は来年度の介護予防推進員養成研
修にご参加いただき、介護予防推進員として
ご登録ください。

