

ニコニコおしゃべり健康づくり！ 地域でつながる 常総市介護予防推進員養成研修

いつまでも自分らしく、地域でいきいきと過ごすためには、人とのつながりが大切です。本研修は、ご自身や身近な方の介護予防に取り組む「介護予防推進員」を養成する研修です。専門家から介護予防の秘訣を学び、地域の皆さんとわいわい交流しながら、社会参加と介護予防の第一歩を踏み出してみませんか？

- ◆参加費無料
- ◆市内在住の介護予防に関心のある方、集いの場を開催したい方
- ◆年齢不問
- ◆定員30名程度
- ◆要予約

令和8年6月22日(月)

5回コース START!!

13:30~15:15(受付13:00開始)

常総市役所本庁舎市民ホール

常総市生涯学習センター

研修詳細・申し込みについては裏面をご覧ください

～常総市介護予防推進員とは？～

自分のため、大切な人のための介護予防を目指す方々で、「いくつになっても、住み慣れた地域で安心して暮らしていきたい」そんな常総市の皆さまの思いを地域で支えるボランティアです。活動内容は十人十色！現在40代～90代の278名にご登録いただいております。

- 介護予防推進員限定の研修をご案内
- ボランティア保険あり
- 介護予防活動に使う、脳トレ&レクリエーション物品の貸し出しが受けられます！
- ご近所さん、友人同士の集まりへ市職員などが介護予防に関するお話&体操指導で活動のお手伝いに伺います！

常総市介護予防推進員養成研修内容（全5回コース）

6月22日(月)常総市役所本庁舎市民ホール

- ①開講式
- ②すくすく育てる,心もつながる!
心はずむ園芸療法



まちの庭 入会人の会
いばらき園芸療法研究会 会長

毛利 ユカ 氏

6月30日(火)常総市生涯学習センター多目的ホール

地域でわくわく活動!
これからの健康と居場所づくりのヒント



淑徳大学 看護栄養学部
看護学科 教授

渡邊 多恵子 氏

7月9日(木)常総市生涯学習センター多目的ホール

楽しく動いてぐんぐん元気!
みんなで笑って健康長寿



Rise total support
代表 理学療法士

所 圭吾 氏

7月23日(木)常総市生涯学習センター多目的ホール

心も体もハツラツ!
仲間と楽しむ体操の秘訣



健康運動指導士

小柳 育子 氏
高塚 和子 氏

7月29日(水)常総市生涯学習センター多目的ホール

- ①地域でわいわい支え合い!
今日から始める健やかな暮らし
- ②修了式



常総市高齢福祉課職員

【常総市役所本庁舎】

住所:常総市水海道諏訪町3222番地3
電話:0297-23-2930

【常総市生涯学習センター】

住所:水海道天満町4684番地
電話:0297-22-1111

お申込み:令和8年**6月5日(金)**までに
常総市高齢福祉課在宅福祉係へ電話でお申込みください

連絡先:常総市高齢福祉課(地域包括支援センター)在宅福祉係
☎0297-23-2930