

困ったときの 高齢者 総合相談窓口

健康や介護、生活のこと...
高齢者に関する様々な悩みを
受け付けています。お近くの窓口
に、お気軽にご相談ください。



休日・夜間対応 ※土日・祝日、平日の
17:15～翌8:30

L・ハーモニー石下
☎080-3400-6616

筑波メディカルセンター
訪問看護ステーションいしげ
☎42-1105

グループホーム香
☎23-3011

社会福祉協議会
☎22-5352

自宅での医療・介護の相談

在宅医療・介護連携相談窓口
☎38-8998

グループホーム舞夢
☎30-8283

水海道西部病院
☎24-1211

ケアプランセンター
はにかむ
☎38-8101

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

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
認知症カフェ

千姫ちゃ屋

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

9月は
認知症月間
です。

石下 ▶時間 13:30～15:00 (受付 13:15～)

開催日	10月13日	11月10日	12月 8日
会場	市役所石下庁舎(会議室)	石下総合福祉センター(研修室)	石下総合福祉センター(研修室)

水海道 ▶時間 13:30～15:00 (受付 13:15～)

開催日	10月20日	11月17日	12月15日
会場	市役所本庁舎(市民ホール)	市役所本庁舎(市民ホール)	水海道まんなかセンター みつかる(多目的室)

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。

開催日

- ・ 9月12日・10月10日
- ・ 11月14日・12月12日
- ・ 1月 9日・ 2月13日
- ・ 3月13日

イベントのお知らせ

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

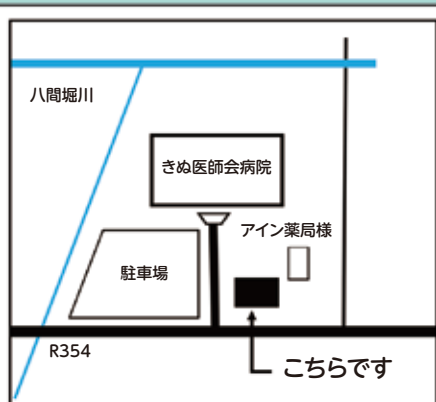
10月10日(土)

専門職による体操を中心とした
内容を検討しています

12月12日(土)

クリスマス会

定員 20名程度
*準備の都合上、予約をお願いします



きぬ医師会病院
通所リハビリテーションセンター

〈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)

『今回のテーマ』

令和8年度 常総市 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～



前回大雪のため、
アンコール開催
します！

怪我や病気があっても「自宅で過ごしたい」と思ったとき、
どのような医療を受けられるかご存じですか？
本講座では、訪問する医師・看護師がどのように生活を支えているか、その仕組みについてお話をしてもらいます。

講師

水海道さくら病院
総合診療科 在宅医療センター長
にし あきひろ
西 明博 医師

きぬ医師会病院
訪問看護ステーション 管理者
い き
夷亀 いずみ 看護師

質問コーナーや皆さんと一緒に
考えを共有する時間を設けています！

日時 2026年11月24日(火)14:00～16:00

定員 50名(先着順)

場所 常総市役所議会棟2階 大会議室

参加費 無料

お申込み
お問い合わせ

常総市在宅医療介護連携支援センター(けんちの苑水海道内)
☎:0297-38-8998 ✉:zaitakuiryou@kenchi.jp 担当:村田・鈴木
※お申し込みは電話・またはメールにて、①氏名 ②ご住所をお伝えください

申込締切
2026年11月17日

常総市内にお住まいの65歳以上の方へ 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	26 日	9 日	14 日
内 守 谷 公 民 館	月	午後1時30分	26 日	9 日	14 日
坂 手 公 民 館	火	午前10時	27 日	10 日	22 日
豊 岡 公 民 館	水	午前10時	28 日	25 日	23 日
五 箇 公 民 館	水	午後1時30分	28 日	25 日	23 日
三 妻 公 民 館	金	午前10時	2 日	6 日	4 日
大 花 羽 公 民 館	水	午前10時	21 日	18 日	16 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	10 月	11 月	12 月
生涯学習センター	木	午前10時	1 日	5日・19日	3日・17日
きぬふれあいセンター	月	午前10時	5日・19日	16日	7日・21日
石下文化センター	金	午後1時30分	9日・23日	13日・27日	11日・25日
石下西公民館	火	午前10時	6日・20日	17日	1日・15日

健康運動指導士による指導



シルバーリハビリ体操教室

《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	7日・21日	4日・18日	2日・16日
内 守 谷 公 民 館	水	午前10時	7 日	4 日	2 日
坂 手 公 民 館	水	午後1時30分	7日・21日	4日・18日	2日・16日
豊 岡 公 民 館	木	午前10時	1日・15日	5日・19日	3日・17日
生涯学習センター	木	午前10時	22日	26日	24日
	金	午前10時	2 日	お休み	4 日
菅 原 公 民 館	火	午前10時	27日	24日	22日
大 花 羽 公 民 館	金	午前10時	23日	27日	お休み
三 妻 公 民 館	木	午後1時30分	22日	26日	24日
五 箇 公 民 館	火	午前10時	6 日	10 日	1 日
石下文化センター	水	午後1時30分	21日	18日	16日
石 下 西 公 民 館	火	午後1時30分	13日	10日	8 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！



※天候や諸事情を理由に、急遽、教室が中止となる場合があります。

【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（R8.8.3 現在）

〈水海道中学校区〉 ・諏訪会館 ・淵頭町公民館 ★川又公民館 ★水海道交流センター ★橋本町民会館 ・森下町コミュニティセンター ・栄町公民館 ★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（2団体） 〔★シルバーリハビリ体操 おしゃべり会 ・向地公民館 ★大塚戸会館 ・下香会館 ★大花羽公民館	〈旧鬼怒中学校区〉 ★寺前公民館 ・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	〈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
--	---	--	--

★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・会場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。

クリスマスオーナメントをつくらう 要予約

フェルトを使って、自分だけのクリスマスオーナメントを作ってみませんか？

日時・会場 11月13日(金)13時30分～15時 石下文化センター
12月15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 先着15名

参加費：無料

内 容：クリスマスオーナメント、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）

お申込み・お問い合わせ

10月30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。

