

☑ ①・②・③・④・⑤・⑥に記入する基本事項

- ①イベント名(希望コース・希望日・時間)
②〒・住所
③氏名(ふりがな)
④年齢・生年月日
⑤性別
⑥電話番号
※その他必要事項

☑ 申込みや問合せの受付時間の記載のないものは、
開庁・開館時間

ID 0017310

認知症スクリーニング検査

VR機器を使用して、1人5分程度で
認知機能のチェックをしませんか。



場所	日時	定員
市役所1階	11/ 6(木) 10:00～16:00	先着 15名
	11/20(木) 10:00～16:00	
	12/ 4(木) 10:00～16:00	
	12/18(木) 10:00～16:00	
稲荷第一市民センター	11/28(金) 13:15～16:00	先着 30名
福祉ボランティア会館	12/ 5(金) 13:15～16:00	

☑ 市内に居住する65歳以上

料 無料

申 各開催日の1週間前までに、☎で

問 地域支援センター(☎297-5903)

VR機器をとおして見える画像の一例⇒



ID 0006371

シニアライフ講座

抽選各15名

健康長寿のため、フレイル・介護予防の講話
やシルバーリハビリ体操を行う全11回の講
座です。

場所	期間	曜日	時間
フロイデ水戸 メディカルプラザ	11/10～R8.3/ 2	月	10:00～ 11:00
五軒小学校	11/11～R8.2/17	火	
浜田小学校	11/12～R8.2/18	水	
寿市民センター	11/21～R8.2/20	金	
いきいき交流センター あかしあ	11/17～R8.3/ 9	月	13:30～ 14:30
内原市民センター	11/18～R8.2/24	火	
稲荷第一市民センター	11/12～R8.3/11	水	
いきいき交流センター ふれしあ	11/21～R8.2/20	金	

☑ 市内に居住する65歳以上 料 無料

申 各会場開講日の5日前までに、☎で

問 地域支援センター(☎297-5903)

いきいき シニア 情報館

ID 0088110

ドライバーサポート

先着15名

フィットネス

運転に必要な体の使い方や認識力を鍛える全
6回の講座です。

日 10/21～12/2の火曜日(10/28を除く) 13:30～
14:30 場 ケーズデンキスタジアム水戸 対 市
内に居住する65歳以上 料 3,000円

申 10/14(火)の9:00から、☎で、ちいきの学校齋
藤方へ

問 同団体齋藤方(☎070-3875-3232)または地域支
援センター(☎297-5903)

ID 0004097

医師と話そう!

先着50名

「介護老人保護施設における医師の役割」につ
いて、家所哲夫医師が分かりやすく話します。

日 10/27(月) 15:00～16:00

場 大久保病院 対 地域住民の方、介護・福祉・
医療に関わる専門職の方 料 無料

申 10/20(月)までに、☎または☎で、北部高齢者
支援センターへ

問 同センター(☎246-6003、☎246-0621)または地
域支援センター(☎232-9110)

ID 0081480

シニア初心者パソコン教室

先着10名

パソコンの楽しい活用方法を学ぶ全3回の教室
です。

日 11/4・11・18(火) 10:00～15:30

場 福祉ボランティア会館

対 市内に居住する50歳以上 料 8,000円

申 10/24(金)までに、☎(基本事項とパソコンの有
無を記入)、☎で、シニアネット水戸森田方へ

問 同団体森田方(☎357-4557、☎info@snm310.
com)または高齢福祉課(☎232-9174)

ID 0005245

老人性白内障補助眼鏡などの 購入費用を助成します

老人性白内障で水晶体の摘出手術を受けた方に、眼鏡などの購入費用の一部を助成します。事前に窓口や電話でお問合せください。

対象▶手術を受けた日から引続き市内に居住する65歳以上で、住民税非課税世帯の方

助成額▶補助眼鏡…20,000円以内 特殊眼鏡…30,000円以内 コンタクトレンズ…1眼につき25,000円以内

申請期間▶手術から1年以内かつ眼鏡などを購入した年度内 ※申請には医療機関の証明書が必要です。

問 高齢福祉課(☎232-9174)

ID 0001880

はり・きゅう・マッサージの 施術費助成を助成します

市に登録している施術所で、医療給付の対象にならない施術を受けるときに、施術費の一部を助成します。

対象▶市内に居住する満70歳以上または身体障害者手帳1・2級をお持ちの方

助成内容▶1,000円の助成券を5枚交付 ※施術1回につき1枚使用できます。年1回のみ発行で、年度ごとに申請が必要です。

申請に必要なもの▶健康保険証、運転免許証など、住所・生年月日が確認できるものまたは身体障害者手帳

申込み▶高齢福祉課窓で

問 高齢福祉課(☎232-9174)

ID 0005770

要介護認定の申請を受付けています

要介護認定を受けている方の更新申請は、認定の有効期間が終了する60日前から受付けています。引続き介護保険のサービスを利用する場合には、忘れずに手続きをしてください。新規・区分変更申請は、随時受付けています。有効期間は、介護保険被保険者証に記載されています。高齢者支援センターや居宅介護支援事業者、介護保険施設に代行してもらうこともできます。

問 介護保険課(☎232-9147)

申請に必要なもの▶申請書、介護保険被保険者証(40～64歳の方は、医療保険に加入していることが確認できる書類) ※申請書の主治医記載欄には、主治医の医療機関名、医師名、所在地、電話番号を明記してください。

申込み▶介護保険課窓または各出張所窓で

※申請書は、同課または各出張所、市ホームページで入手できます。

ID 0082327

在宅医療・介護のお話し会

先着各20名

住み慣れた地域で心豊かに暮らすために考えてみませんか。

場所	日時
フロイデ水戸メディカルプラザ	11/10(月) 14:00～15:30
いきいき交流センターあじさい	11/20(木) 13:30～15:00
三の丸市民センター	11/27(木) 10:00～11:30

料 無料 **申** 各開催日の前日までに、☎で、水戸在宅ケアネットワーク事務局へ

問 同事務局(☎228-6100)または地域支援センター(☎232-9110)

ID 0018643

シルバーリハビリ体操 指導士3級養成講習会

先着20名

体操の方法と身体の仕組みを学び、地域の教室で指導できるようになる全5回の教室です。

日 11/20(木)・25(火)・27(木)、12/1(月)・4(木) 9:30～15:45

場 県立健康プラザ **対** 市内に居住する50歳以上で、全日程に参加できる方 **料** 無料

申 10/10(金)の9:00から、HPで

問 地域支援センター(☎297-5903)



ID 0080871

在宅医療講演会

先着50名

住み慣れた我が家で、自分らしく暮らすために、在宅医療について学んでみませんか。

日 11/20(木) 13:30～15:00(受付は13:00から)

場 県市町村会館 **対** 市内に居住する方 **料** 無料

申 11/14(金)までに、☎で

問 南部第二高齢者支援センター(☎241-4821)