

日 日時 場 場所 対 対象 料 料金 申 申込み 問 問合せ
HP ホームページ ㊚ メール ㊚ 電話 ㊚ 郵送 ㊚ はがき
㊚ 往復はがき ㊚ 窓口 ㊚ ファックス

☑ 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 0088110

ドライバーサポート フィットネス

先着15名

運転に必要な体の使い方などを鍛える全6回
の教室です。

日 1/22～2/26の木曜日 13:30～14:30

場 下入野健康増進センター

対 市内に居住する65歳以上

料 3,000円

申 1/13(火)から、㊚で、NPO法人ちいきの学校齋藤
方へ

問 同齋藤方(㊚070-3875-3232)または地域支援セン
ター(㊚297-5903)



ID 0082327

在宅医療・介護のお話し会

先着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。

日 2/18(水) 10:00～11:30 場 常磐市民センター

料 無料 申 2/17(火)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 0017470

食善く講座

先着25名

高齢期に気をつけたい「低栄養」の予防につい
て学ぶ講座です。食事の大切さについて学び
ませんか。

日 2/27(金) 10:00～11:30

場 市役所3階

対 市内に居住する65歳以上

料 無料

申 2/20(金)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 0003026

みとハピ会員

募集

みとハピ(高齢者クラブ)では、会員の皆さん
が豊かな経験や知識を生かしながら、昔あそび
や文化の伝承、登下校の見守り、グラウンド・
ゴルフ、小物づくりなど、いきいきと活動して
います。充実したシニアライフを送りませんか。
対象▶市内に居住するおおむね60歳以上
申込み▶㊚、高齢福祉課㊚で

問 高齢福祉課(㊚232-9174)

ID 0004097

高齢者のための相談窓口

高齢者支援センターは、高齢者本人、家族、
地域の方からのさまざまな相談に応じています。

「介護予防教室に参加したい」「家族の物忘れ
が進んだ」「近所で虐待されている高齢者がい
る」など、気になることがあるときは、お住まい
の中学校区を確認のうえ、お問合せください。

高齢者支援 センター名	担当する中学校区	問合せ
中央	第一・第二中	㊚306-9582
東部	第三・千波中	㊚246-6216
南部第一	第四中	㊚246-5690
南部第二	緑岡・見川・笠原中	㊚241-4821
北部	飯富中、国田義務教育 学校、第五・石川中	㊚246-6003
西部	赤塚・双葉台中	㊚246-6333
常澄	常澄中	㊚246-6155
内原	内原中	㊚257-5466

問 地域支援センター(㊚232-9110)