

☒ 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 0048368

歯つらつ講座

先着20名

口腔についての講座です。お口の体操やお口の元気度測定を体験してみませんか?(全2回)

- 日 3/6・13(金) 13:30~15:00
場 桜川市民センター
対 市内に居住する65歳以上
料 無料
申 3/5(木)までに、☎で
問 地域支援センター(☎297-5903)



ID 0082327

在宅医療・介護のお話し会

先着各20名

住み慣れた地域で心豊かに暮らすために、在宅医療や介護について考えてみませんか。

場所	日時
フロイデ水戸メディカルプラザ	3/ 9(月) 14:00~15:30
いきいき交流センターあじさい	3/19(木) 13:30~15:00
三の丸市民センター	3/26(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 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。

- 日 3/12(木) 13:30~15:00
場 ミオス2階
対 市内に居住する65歳以上
料 無料
申 3/5(木)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

募集

シルバー人材センター会員

知識や経験を活かし、地域社会に貢献しながら働いてみませんか。

【入会説明会】

日時▶2月13日・27日、3月13日・27日(金)
午後1時30分から ※2月27日は、女性限定の説明会です。女性会員の職業体験談や仕事の説明などを行います。

場所▶シルバー人材センター

対象▶市内に居住する60歳以上

料金▶無料

申込み▶各開催日前日までに、シルバー人材センターホームページから申込み、☎で、同センターへ



問 シルバー人材センター(☎303-7272)

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	2/19(木) 10:00~16:00	先着15名
	3/ 5(木) 10:00~16:00	
	3/19(木) 10:00~16:00	
見和市民センター	2/20(金) 10:00~12:00	先着30名
市役所3階	3/16(月) 13:15~16:00	

- 対 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→



いきいき交流センターの教室に参加しませんか

期間▶4月～令和9年3月 対象▶市内に居住する60歳以上(令和8年4月1日現在) 料金▶無料(教材費は自己負担)

申込み▶2月16日(月)～3月2日(月)に、受講を希望する本人が、本人確認書類または入場証をお持ちのうえ、各センターへ ※施設休館日を除く。

※1人1教室。定員を超えた教室は抽選。また、申込人数の少ない教室は、開催しない場合があります。

※いきいき交流センター常澄では、新規募集を行いません。

問合せ▶各センターまたは社会福祉協議会(☎309-5001)

いきいき交流センター柳堤荘(※)

(本町1-3-28、☎221-5761、日曜日休館)

教室名	開催日	定員	時間
舞踊	第1・3月曜日	10名	10:00～12:00
絵手紙	第1・3月曜日	15名	
民謡	第1・3火曜日	10名	
スポーツ ウェルネス吹矢	第1・3木曜日	15名	13:00～15:00
健康気功	第2・4火曜日	15名	10:00～12:00
歌謡	第2・4木曜日	15名	10:00～12:00
書道	第2・4木曜日	10名	12:30～14:30

(※)柳堤荘は工事中のため、新規受付は葉山荘で行います。

いきいき交流センターあかね荘

(石川2-4094-1、☎252-5868、日曜日休館)

教室名	開催日	定員	時間
茶道	第1・3火曜日	8名	10:00～12:00
ヨーガ	第1・3水曜日	15名	10:00～11:30
歌謡	第1・3水曜日	15名	10:00～12:00
和太鼓	第1・3土曜日	20名	
健康気功	第2・4月曜日	15名	13:30～15:00
編物	第2・4火曜日	12名	10:00～12:00
エコクラフト	第2・4水曜日	10名	

いきいき交流センター葉山荘

(千波町1677、☎243-5508、日曜日休館)

教室名	開催日	定員	時間
詩吟	第1・3火曜日	12名	10:00～12:00
骨盤ストレッチ	第1・3木曜日	12名	13:00～14:30
民謡	第2・4月曜日	16名	10:00～12:00
ヨガ	第2・4火曜日	12名	10:00～11:30
書道	第2・4火曜日	16名	10:00～12:00
陶芸	第2・4木・金曜日	16名	10:00～15:00
パステルアート	第2・4土曜日	20名	13:30～15:30

いきいき交流センター長者山荘

(渡里町3201-3、☎228-0723、日曜日休館)

教室名	開催日	定員	時間
民謡	第1・3月曜日	12名	10:00～12:00
骨盤ストレッチ	第1・3月曜日	14名	13:00～14:30
詩吟	第1・3火曜日	12名	13:30～15:30
らくらくエアロ	第1・3木曜日	15名	10:30～11:45
女性のための ヨガ	第1・3木曜日	14名	10:30～12:00
いすヨガ	第1・3木曜日	16名	13:00～14:30
陶芸	第2・4月・火曜日	20名	10:00～15:00

いきいき交流センターふれしあ

(吉沢町850、☎247-6377、水曜日休館)

教室名	開催日	定員	時間
陶芸	第1～4木曜日	15名	10:00～15:00
健康フラダンス	第1・3火曜日	20名	10:00～12:00
太極拳	第1・3木曜日	30名	
絵画	第1・3木曜日	12名	
書道	第1・3金曜日	20名	
スポーツ ウェルネス吹矢	第2・4木曜日	20名	13:00～15:00
女性のための ヨガ	第2・4金曜日	25名	10:00～11:30

いきいき交流センターあじさい

(末広町2-3-13、☎232-0021、水曜日休館)

教室名	開催日	定員	時間
太極拳	第1・3火曜日	20名	10:00～12:00
スポーツ ウェルネス吹矢	第1・3木曜日	20名	
水墨画	第2・4火曜日	10名	
健康気功	第2・4木曜日	20名	13:30～15:00
絵手紙	第2・4金曜日	16名	10:00～12:00
歌謡	第2・4金曜日	15名	
フラワー アレンジメント	第3木曜日	10名	13:30～15:30

いきいき交流センターあかしあ

(河和田3-2274-1、☎307-4426、水曜日休館)

教室名	開催日	定員	時間
陶芸	第1～4月曜日	16名	10:00～15:00
パステルアート	第1・3火曜日	10名	13:30～15:30
健康気功	第1・3木曜日	20名	10:00～11:30
いすヨガ	第1・3土曜日	16名	
太極拳	第2・4月曜日	20名	10:00～12:00
ゴスペル	第2・4火曜日	20名	
エコクラフト	第2・4金曜日	10名	