

いきいき シニア 情報館

☑️ 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 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、在宅医療や介護について考えてみませんか。

- 日 6/10(水) 10:00~11:30
- 場 常磐市民センター 料 無料
- 申 6/9(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 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 6/11・25、7/9・23、8/20・27(木) 13:30~14:30
- 場 いきいき交流センターあかしあ
- 対 市内に居住する65歳以上の方
- 料 3,000円
- 申 5/13(水)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 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 6/18(木)・19(金)・22(月)・26(金)・29(月)
9:30~15:45 場 県立健康プラザ、市役所4階
- 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 5/10(日)の9:00から、☎で
- 問 地域支援センター(☎297-5903)



ID 0003010

高額介護サービス費の 支給申請を忘れずに

介護保険の自己負担額が、所得に応じた基準額を超えた場合、その超えた額が支給されます。支給対象者には、介護サービス利用月の約3か月後に通知を発送しますので、介護保険課に申請してください。詳細は、お問合せください。

問 介護保険課(☎232-9177)

ID 0018629

シルバーリハビリ体操教室

いつでも、どこでも、ひとりでもできる、生活機能の保持に効果的な体操です。

- 対 市内に居住する65歳以上の方
- 料 無料 申 ☎で、地域支援センターへ
- 問 同センター(☎297-5903)

※体操教室の日程・会場など、詳細は、会場一覧表をご覧ください。会場一覧表は、各市民センターなどで入手できます。

元気クラブ

先着15名

何歳からでも遅くない！健康のために運動を始めてみませんか。

- 日 4月~ R9.3月の木曜日 13:00~14:00
- 場 アダストリアみとアリーナ 対 市内に居住する65歳以上の方 料 4,400円(6回)
- 申 アダストリアみとアリーナ☎で
- 問 同施設(☎303-6335)またはスポーツ振興協会(☎241-0704)

