



令和8年度

元気な毎日を、これからも

水戸市の一般介護予防事業



65歳
以上の方
対象

◎通いの場と専門職等による講座のご案内

学ぶ・
運動

◎すこやかに暮らすヒントを学ぶ

シニアライフ講座

職員・サポーター・地域の仲間と一緒に、市民センター等の会場で健康長寿に関する講話や、シルバーリハビリ体操を行います。

※前期(5月～)・後期(11月～)開催
募集は広報みとでお知らせします。

交流

◎地域とのつながりで元気に！

いきいき健康クラブ

地域指導員等と一緒に、市民センター等の会場で、体操・レクリエーション・交流などを通して、楽しく心と体の健康づくりを行います。

※市内34会場で実施

運動

◎いつでも、どこでも、ひとりでも

シルバーリハビリ
体操教室

地域のシルバーリハビリ体操指導士と共に、市内の会場で、道具を使わずに、いつでも、どこでも、ひとりでもできるリハビリ体操を行います。

※市内100会場で実施

口腔
ケア

◎歯科医師による訪問相談です

在宅高齢者
訪問歯科相談

寝たきりや認知症などで、歯科へ通院できない方と、その方を介護しているご家族を対象に、自宅に歯科医師が訪問し相談に応じます。

※利用にあたり、
「在宅高齢者訪問歯科相談受付票」の
提出が必要です。

認知症
予防

◎気になったら、VRで早めにチェック

認知機能
セルフチェック

認知症の早期発見、早期対応のために、市役所や市民センター等で、VR機器を用いた認知機能測定を行います。

※会場は、広報みと・ホームページを
ご確認ください。いばらき電子申請・届出
サービスでのお申し込みも可能です。

運動

◎地域の仲間と、楽しく運動

元気アップ・
ステップ運動

地域の仲間と一緒に、市民センター等の会場で有酸素運動・筋力トレーニング・ストレッチを行う活動の場です。

※市内32グループが実施

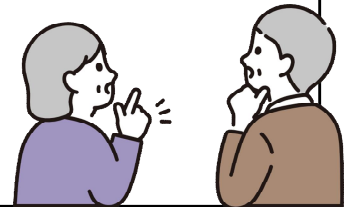


介護予防講座

しょくよ 食善く講座	管理栄養士による、低栄養予防に関する講座 ※1回で1コース
は 歯つらつ講座	歯科衛生士による、口腔機能向上に関する講座 ※2回で1コース
高齢者の聞こえの 講座	外部講師(言語聴覚士)による、高齢者の難聴等について学ぶ講座 ※1回で1コース

◎日程は、広報みと・水戸市ホームページ等でお知らせしています。

いきいき出前講座	おおむね10人以上の団体・グループを対象に、専門職による講座をお届けします。 ●歯つらつ講座 ●食善く講座 ●健康長寿の秘訣 ～介護予防事業の紹介～ ●「認知症スクリーニング検査」 について知ろう (※認知機能セルフチェック)
----------	--



◎開催ご希望の際は、生涯学習課への事前申込みが必要です。

すべての事業が

無料

で受けられます



<お問い合わせ>

水戸市高齢福祉課 地域支援センター 電話:297-5903

●広報みと・水戸市ホームページ・水戸市公式LINEでもお知らせしています



水戸市
ホームページ