

☑️ ☎️・☎️・☎️・☎️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 0006371

シニアライフ講座(後期)

先着各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/ 9～R9.2/15	月	10:00～ 11:00
千波市民センター	11/10～R9.3/ 2	火	
常磐市民センター	11/11～R9.3/10	水	
いきいき交流センター あかしあ	11/16～R9.2/22	月	13:30～ 14:30
見川市民センター	11/17～R9.2/16	火	
内原市民センター	11/18～R9.2/10	水	
いきいき交流センター ふれしあ	11/12～R9.2/18	木	
稲荷第二市民センター	11/13～R9.2/19	金	

☑️ 市内に居住する65歳以上の方

料 無料

☑️ 10/1(木)～各会場開講日の5日前(土・日曜日、祝
日を除く)までに、☎️で

※令和8年度前期講座の受講者は申込不可

☑️ 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。

☑️ 11/10(火)・12(木)・18(水)・20(金)・25(水)
9:30～15:45

☑️ 11/10は県立健康プラザ、11/12以降は市役所2階

☑️ 市内に居住する50歳以上で、全日程に参加し、修了
後に指導士として活動できる方 料 無料

☑️ 10/10(土)の9:00から、☎️で

☑️ 地域支援センター(☎️297-5903)



いきいき シニア 情報館

ドライバーサポート

先着15名

フィットネス体験コース

運転に必要な体の使い方などを学んでみませ
んか。

☑️ 10/22(木) 13:30～15:00

☑️ いきいき交流センター葉山荘 ☑️ 市内に居住す
る60歳以上で、車を運転する方 料 無料

☑️ 10/7(水)の9:00～15(木)に、☎️、☎️で

☑️ 同センター葉山荘(☎️243-5508)

ID 0018642

元気アップ・ステップ運動 体験会

先着各15名

有酸素運動を中心に、高齢者の健康づくりを
目的とした全4回の体験会です。

場所	期日	時間
上中妻市民センター	11/ 2・16、12/ 7・21(月)	13:30～ 15:00
酒門市民センター	11/12・26、12/10・24(木)	

☑️ 市内に居住する65歳以上の方 料 無料

☑️ 10/13(火)～26(月)に、☎️で

☑️ 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、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	11/ 9(月) 14:00～15:30
いきいき交流センターあじさい	11/19(木) 13:30～15:00
三の丸市民センター	11/26(木) 10:00～11:30

料 無料 ☑️ 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

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

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、窓口や電話でお問い合わせください。

対象▶手術を受けた日から引き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 0005770

要介護認定の申請を 受け付けています

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日前から受け付けています。引き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、随時受け付けています。有効期間は、介護保険被保険者証に記載されています。地域包括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。

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。

問 介護保険課(☎232-9147)

ID 0004097

在宅医療講演会

先着40名

高齢や病気になっても、住みなれた場所で自分らしく暮らしていくための方法を学びませんか。

日 11/19(木) 13:30～15:00

場 県立健康プラザ

対 市内に居住する方

料 無料

申 10/26(月)～11/12(木)に、☎で

問 南部第二地域包括支援センター(☎303-8255)

ID 0084514

協会長杯 グラウンドゴルフ大会

先着300名

専用のクラブとボールを使い、ホールインまでの打数を競います。

日 12/1(火) 9:00から

場 ツインフィールド

対 市内に居住する方

料 500円

申 11/10(火)までに、FAXで、水戸市グラウンドゴルフ協会吉沢方へ

問 同協会吉沢方(☎・FAX247-5406)またはスポーツ課(☎306-8136)

ID 0001880

はり・きゅう・マッサージの 施術費を助成します

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)