

体に良い事、始めませんか？

■問合せ 高齢福祉課 ☎22-0080

シルバーリハビリ体操教室 (旧 元気アップ運動教室)

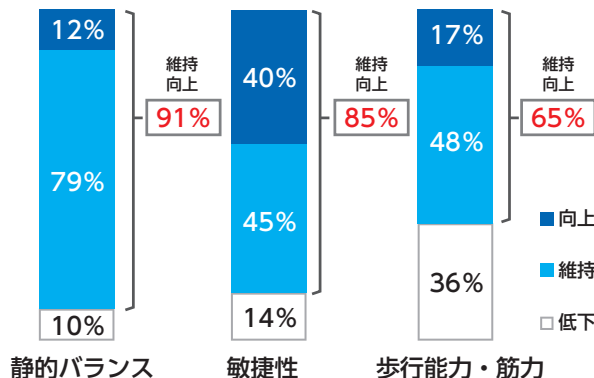
茨城県発祥の介護予防体操で、市内の集会所などで体操教室を行う「シルバーリハビリ体操教室」です。

「痛みが軽くなった」「動きやすくなった」等のご意見をいただいています。



- ▶対象 65歳以上の市民
- ▶料金 無料 ※初回のみ300円(保険料)
- ▶持ち物 上履き、飲み物、タオル、マスク
- ▶申込方法 各会場で当日申し込み。
- ▶日時・場所

R4・5年度 参加者42人の体力測定結果
(66～91歳)



加齢に伴い、筋力・バランス力が低下しますが、
参加者の91%のバランス力は「維持・向上」の効果がありました。

月	火	水	木	金
10:00～11:00				
●総合福祉センター ●高浜住宅集会所 ●駒木原集会所 ●市役所(展望ロビー)	●山手集落センター ●松岡地区公民館	●有明集会所 ●文化会館 ●小島団地集会所 ●和野集会所	●石滝上ノ台集会所 ●秋山南集会所 ●向洋台集会所	●竹内公民館 ●島名東集会所
14:00～15:00		13:30～14:30		
●総合福祉センター		●文化会館 ●島名多目的研修会館		

※日時・会場が急きょ変更になる場合があります。

介護予防のための シルバーリハビリ体操

「椅子に座って行う体操」 ～膝抱えの体操～

バランス力の強化、腰痛予防、転倒予防、
股関節・膝関節の柔軟性を高める。



①椅子に
深く座る。



②右脚を椅子の上に乗せ、
両手で抱える。



③椅子に乗せた右側の
お尻を少し持ち上げる。

④数秒間保持し、お尻を
下ろす。③・④を数回
繰り返す。

⑤左側も同様に行う。



・お尻を持ち上げるときは肩を水平に保ち、足は持ち上がらないようにする。
・足が上がらない人は、前方に補助的に椅子を置いて足を乗せるとやりやすい。

暮らしの情報



海岸清掃

▶日時 7/6(土) 8:00～
※1時間程度

【荒天時】7/7(日)

▶場所 高戸小浜海岸・高萩海岸
(関根川～花貫川河口付近)



▶準備 軍手など(ゴミ袋は事務局で用意)

▶回収 可燃物・缶・ビン・プラスチック類 など
※流木などの自然物は除く

▶問合せ 高萩市市民憲章推進協議会事務局
(環境市民協働課) ☎23-7031



よい歯のコンクール

▶対象

【親と子のよい歯のコンクール】

- 健康な歯を持つ母子・父子
- 満3～6歳(H30.4/2～R3.4/1生)のお子さんと母または父

【8020高齢者よい歯のコンクール】

- 80歳以上(～S19.3/31生)で、歯が20本ある人
※治療していても可

▶申込方法 必要事項を記入し、7/19(金)までに
はがき/FAXで申し込み。※必着

【郵送】〒310-0911 水戸市見和2-292-1
茨城県歯科医師会「8020事業係」

【FAX】029-253-1075

※申込者に口腔診査票を郵送します。

【必要事項】①郵便番号・住所 ②(親子の)氏名(ふりがな)
③性別(8020のみ) ④生年月日 ⑤電話番号
⑥かかりつけ歯科医師・歯科医院名・電話番号

▶入賞 各10人(組)程度

▶対象外 ●本コンクールの受賞歴がある人
(親子はペアが異なれば可)
●喫煙習慣のある親

▶問合せ 県歯科医師会 ☎029-252-2561



65歳以上 路線バスの運賃 半額助成

助成を受けるには、バスカード(茨城交通)や回数券(椎名観光)の購入が必要です。

バスカードの出張販売は、下記のとおり。

回数券は、購入前に生涯現役推進課で手続き後に発行される証明書をお持ちの上、営業所やバス車内でご購入ください。

※現在、使われていない「でんてつハイカード」の払い戻し期限は9/30(月)まで。(10月以降の払い戻し不可)

▶日時 6/18(火)、7/4(木) 9:45～13:00

▶場所 総合福祉センター

▶問合せ 生涯現役推進課 ☎23-1125



オレンジカフェ・ほのぼの

地域の人・医療・福祉専門家が集まって楽しい時間を過ごします。認知症・介護の相談もできます。

▶日時 6/13(木) 10:30～12:00

▶場所 松岡地区公民館 ▶料金 無料

▶申込方法 下記へ電話で申し込み。

▶問合せ 高齢福祉課 ☎22-0080



フードバンク 「きずなBOX」設置

「きずなBOX」は、食品を提供するための寄付箱です。

寄付された食品は、フードバンク茨城を通じて、食品を必要とする世帯・福祉施設などへ提供されます。

▶寄付できる食品

(未開封・賞味期限が2か月以上で常温保存可)

- お米 ●レトルト食品 ●インスタント麺
- 缶詰 ●乾麺(うどん・そば・パスタ類) など

▶寄付できない食品

- 生鮮食品(野菜・果物など) ●要冷蔵・冷凍食品
- 割れやすい容器の食品 ●お酒 など

▶場所 市役所1階 総合受付前

平日 8:30～17:15 土日 9:00～17:00

▶問合せ 社会福祉課 ☎23-7030



この有料広告の収入で、まちづくり団体に助成しています。

2021年11月に開園した保育園です



★お問合先(受付時間 8:00～17:00)

0293-44-6701

穂積・神永までお気軽に連絡ください

