



Inclusive support

## 地域包括支援センター

行方市地域包括支援センター

☎ 0299-55-0114

いつまでも健やかにすみなれた地域で生活していただけるよう、高齢者やご家族のみなさんを、医療、保健、介護及び福祉などさまざまな方面から総合的に支援します

### 介護予防でシルバーリハビリ体操



茨城県独自の介護予防策「シルバーリハビリ体操」。行方市においてもボランティアで体操の普及活動を行う72名のシルバーリハビリ体操指導士が協力して、市内34カ所で地域の高齢者を対象として、「シルバーリハビリ体操教室」を実施しています。

茨城県内には6,752人の指導士がおり、健康づくりや介護予防活動に貢献したとして、そのうち567人に茨城県が5月13日に感謝状を贈りました。

行方市においても永年普及に携わっていただいた18人の指導士に、6月5日に市長から伝達が行われました。受賞した指導士からは「励みになる」「頑張ってきてよかった」「これからも活動を頑張ろうと思った」等の声が聞かれました。

また、「自分のために勉強したことで社会貢献できるなんて思わなかった」と話される方もいました。

6月に玉造保健センターで、シルバー体操指導士養成講習会を開催しました。茨城県健康プラザにおいては随時開催しています。興味のある方、また教室に参加してみたい方、お気軽に地域包括支援センターにご連絡ください。



【問い合わせ】地域包括支援センター（玉造保健センター内）  
TEL 0299-55-0114

**過払い金回収**  
↑相談¥0 着手金¥0 成功報酬制！

**借金整理・交通事故・離婚**

**LEGAL PLUS** **秘密厳守**

弁護士法人 リーガルプラス  
茨城県弁護士会所属

**かしま法律事務所**  
124号イオンそば

☎0299-85-3350(平日・土曜日10:00~18:00)

リーガルプラス 検索 代表弁護士 谷 靖介

 **常陽銀行**

- 麻生支店：行方市麻生 1135-31  
TEL:0299-72-0551
- 玉造支店：行方市玉造甲 337  
TEL:0299-55-0101
- 北浦支店：行方市山田 1301-1  
TEL:0291-35-2121