



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、介護および福祉などさまざまな方面から総合的に支援します

### 自分のために介護予防

シルバーリハビリ体操指導士  
3級養成講習会のご案内



行方市では36カ所の会場で、「シルバーリハビリ体操教室」を月1～2回開催しています。

今年度は、北浦地区の内宿・長野江・成田の3教室が新たに開講しました。ほとんどの教室は行政から体操教室を勧めたわけではありません。地区で時間をかけ話し合い、仲間が集える場として、また自分たちで介護予防を積極的に取り組んでいこうという意識のもと立ち上がった教室です。

誰かに勧められたものは長続きしません。自らが「やってみたい」と心が動けば自然に体はついてくるものです。やってみたいがどうやって始めたらいいかわからないという地区は、ぜひ地域包括支援センターまでお電話ください。また、体操を指導してくれる方がいなくては、体操教室も開催できません。今年度もシルバーリハビリ体操を普及するボランティアとして、行方市・銚田市合同で「シルバーリハビリ体操指導士3級養成講習会」を開催します。ふるってご参加ください。

#### ◆3級養成講習会申込資格◆

- ①銚田・行方市民で、平成28年4月1日現在で満60歳以上であること（50歳以上の方も申し込みできますが、60歳以上の方が優先されます）。
- ②常勤の職業に就いていないこと
- ③認定後に地域活動を行うことができること
- ④緊急やむを得ない事情を除き、講習会の全日程に参加できること

◆受講料◆ 無料（ただし昼食代は各自負担）

◆申込方法◆ 1月16日（月）までに下記まで電話にてお申し込みください。

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

#### ◆講習会日程◆

日程	時間	会場	備考
1月20日（金）	午前9時45分～	茨城県立健康プラザ（水戸市）	開講式・講習
1月25日（水）	午後3時45分		講習
1月27日（金）	午前10時～ 午後3時45分		講習
1月30日（月）			講習
2月1日（水）			講習
2月8日（水）			講習・閉講式

※1日目は、玉造保健センターから講習会場（水戸市）まで送迎いたします。



### 行方の魅力発信広報番組『なめトーク』

IBS茨城放送（水戸局 1197kHz・土浦局 1458kHz）とi-fm（水戸局 94.6MHz）で、毎月第2・第4金曜日の午前10時35分から5分間放送しています（「HAPPYパンチ」の番組内）。

行方市民向けの募集・お知らせ情報や、行方市の観光・イベント情報など旬の情報をお知らせします！

【問】政策秘書課 TEL 0299-72-0811

### 広告募集

#### 「市報行方」へ 広告を掲載しませんか

市では「市報行方」に有料広告を掲載される方を募集しています。詳しくは政策秘書課まで。

〒311-3892 行方市麻生1561-9  
TEL 0299-72-0811 FAX0299-72-2174

受付  
 広告原稿提出  
 （発行1カ月前）  
 ↓  
 広告掲載内容審査  
 ↓  
 広告掲載決定  
 ↓  
 掲載発行