



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住み慣れた地域で生活していけるよう、高齢者やご家族の皆さんを、医療・保険・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。

## シルバーリハビリ体操をご存じですか

シルバーリハビリ体操は、現茨城県立健康プラザ管理者の大田仁史氏が考案した茨城県発祥の介護予防体操です。本市では、行方市シルバーリハビリ体操指導士会と協力しながら体操教室を開催しており、市内30カ所以上で地域の高齢者の皆さんが楽しく参加しています。

行方市地域包括支援センターでは、体操教室に参加したい方の窓口となり各教室へとおつなぎします。また、体操を指導するボランティアの養成も行っています。

行方市シルバーリハビリ体操指導士会は、シルバーリハビリ体操を普及させるボランティア団体で、指導士・参加者ともに同じ地域の方と、和気あいあいとした雰囲気で行うことができます。

この機会にぜひ、シルバーリハビリ体操指導士の資格を取得してみませんか。地域で活動してみたい方、定年後の活動する場をお探しの方、自身の健康を維持したい方など、興味のある方は下記日程等をご確認の上、行方市地域包括支援センターまでご連絡ください。

次の条件を満たす方であれば、どなたでも受講することができます。

- ①行方市民でおおむね60歳以上の方
- ②常勤の職に就いていない方
- ③認定後に地域でボランティア活動できる方
- ④講習（下表）の全日程に出席できる方 ※1

	期日	時間（予定）※2	会場 ※3
初日	6月6日（木）	9:30～15:45	茨城県立健康プラザ
2日目	6月20日（木）	9:45～15:45	行方市地域包括支援センター （旧玉造保健センター）
3日目	6月25日（火）	10:00～15:45	
4日目	6月27日（木）		
5日目	7月2日（火）		
6日目	7月4日（木）		
予備日	7月9日（火）		



※1 やむを得ない事情により欠席する場合は、後日補講を受けていただく必要があります。

※2 昨年度の講習会を参考にしていますが、変更になる可能性があります。

※3 初日のみ、地域包括支援センター（旧玉造保健センター）から茨城県立健康プラザへ送迎します。2日目以降はご自身で会場（行方市地域包括支援センター）までお越しください。

【受講料】 無料 ※会場までの交通費・昼食等は自己負担となります。

【応募締切】 5月24日（金）

【問い合わせ・申し込み】 行方市地域包括支援センター（旧玉造保健センター） ☎0299-55-0114

## 行方の魅力発信広報番組「なめトーク」



IBS 茨城放送（i-FM）（水戸局 94.6MHz、守谷・日立局 88.1MHz、水戸局 119.7kHz、土浦・県西中継局 145.8kHz）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！

## エフエムかしまの放送エリアは鹿行地域でお聴きいただけます



ひろどきナルナの番組内「鹿行ナビ」、毎月第2火曜日の午前11時40分から10分間、行方市の魅力を生中継でお届けします。ぜひ聴いてください。

■放送エリア

鹿行地域（鹿嶋市、潮来市、神栖市、行方市、鉾田市）

■周波数 76.7MHz

※本市は、茨城放送およびエフエムかしまと、それぞれ「災害協定」を締結しています。地震や風水害などの大規模災害が発生した際には、放送エリア内において本市の情報をお知らせします。