



土浦市にお住いの皆さま



地域の「通いの場」についてご案内

*通いの場とは？

通いの場とは、地域の皆さまが気軽に集まって活動を行い、「仲間づくり」「いきがいづくり」の輪を広げる場所です。社会とのつながり、運動機能のアップ、認知機能の低下を予防する、地域の介護予防の拠点となる場所でもあります。

体操や福祉施設の活動

シルバーリハビリ体操：茨城県知事認定の介護予防体操です。

生きがい対応型デイサービス：土浦市内に居住する 60 歳以上の方が対象です。各種講座や趣味活動を楽しむ場です。

☺ 詳細について：土浦市役所 高齢福祉課 TEL029-826-1111

サロンやクラブ活動

高齢者クラブ：地域の高齢者による自主的な活動です。

ふれあい・いきいきサロン：地域の方ならどなたでも参加できます。

趣味クラブ：市内にお住いの 60 歳以上の方が対象です。民舞や書道等の様々な趣味活動を行っています。

☺ 詳細について：土浦市社会福祉協議会まちづくり係 TEL029-821-5995

公民館の同好会・サークル

着付け、将棋、料理等、様々な講座が開催されています。

☺ 詳細について：各地区公民館

【介護予防事業についての問い合わせ先】

地域包括支援センター うらら TEL：029-824-0332

地域包括支援センター かねだつ TEL：029-869-7035