

楽しく運動  
して介護予防

## お住まいの地域に シルバーリハビリ体操指導士 を派遣しています！

町シルバーリハビリ体操指導士会が、高年者クラブなどの団体や、地域で開催されるイベント等にて体操を指導し、体操の普及活動を通じて、地域の介護予防を推進しています。

お住まいの地域での健康づくり、介護予防のために、ぜひシルバーリハビリ体操をご活用ください。

### 【シルバーリハビリ体操とは】

特別な器具を使わず、いつでも、どこでも、ひとりでも出来る介護予防に役立つ体操。立つ、座る、歩くなどの日常動作の訓練にもなる体操と、筋力をつける体操・筋肉を伸ばして柔軟性を高めるための体操で構成されています。立って行う体操、椅子に座って行う体操、床に座って行う体操、寝て行う体操などがあります。

※指導士派遣は無料です。派遣を希望する場合は、日時、開催場所を決定し、長寿福祉課に「指導士派遣申請書」をご提出ください（様式は窓口でお渡ししています）。

### 受講生の声

- ・体が軽く感じる。
- ・つまずきにくく、転びにくくなった。
- ・指導士は優しく、体操は楽しい。
- ・家に一人で居ては分からないこともある。体操を受講し、指導士からの話で得る知識がある。

活動の様子



### 感謝状を受賞しました！

3名の指導士が県から感謝状を受賞し、報告のため、受賞者及び指導士会会長、副会長が5月22日（木）に小林宣夫町長を表敬訪問しました。

県知事賞を受賞した星さんは「受講生の皆様と身体を動かす楽しみや、仲間と共に学習する活動に、歳を忘れてしまいそうな日々を過ごしています。」、山口さんは「日々の生活にリズムができ、新しい人間関係にも恵まれ、自分の健康にも役立っています。」と喜びました。福祉部長賞を受賞した岸本さんは「受講生の皆様と楽しく体操ができることに感謝。これからも多くの皆様と共に体操をしたいです。」と意気込みを語りました。

受賞者（五十音順、敬称略）

茨城県知事賞：星 明子、山口 康代  
茨城県福祉部長賞：岸本 雅美



岸本さん 山口さん 星さん

【問合せ先】 長寿福祉課 ☎029-291-8407（直通）

ゆうゆう館で受ける

## 女性の検診（子宮頸がん・乳がん・骨粗しょう症） ・大腸がん検診を実施します！

検診日		受付時間（10分ごとの予約制）
令和7年8月25日（月）	9月2日（火）	午前10時～10時40分 午後0時30分～2時40分 ※子宮頸がん検診は午後のみ実施
8月26日（火）	9月3日（水）	
	9月6日（土）	

検診実施時間の  
午後限定！  
推定野菜摂取量  
が見える化できる  
「ベジチェック」を  
実施します。

	大腸がん	子宮頸がん	乳房超音波	マンモグラフィ (2方向)	マンモグラフィ (1方向)	骨粗しょう症
20～29歳		●				
30～39歳		●	●			
40～49歳	●	●	●	●		●
50～65歳	●	●	●		●	●
66歳以上	●	●			●	●
対象条件 (年齢は 令和8年 3月31日 時点)	40歳以上	20歳以上 女性	30～65歳 女性	40～49歳 偶数年齢女性 (令和6年度未受診 の奇数年齢可)	50歳以上 偶数年齢女性 (令和6年度未受診 の奇数年齢可)	40歳以上 女性
自己負担額	500円	1,000円	1,000円	1,500円	1,000円	500円
検査内容	便潜血 反応検査 (2日採便法)	子宮頸部の 細胞診検査	乳房超音波 検査	乳房レントゲン 検査 (2方向)	乳房レントゲン 検査 (1方向)	足のかかとの 超音波検査

申込先	申込期間
<b>WEB予約（24時間受付）</b> 右の二次元バーコードまたは町ホームページから (初めてご利用の方は、「利用登録」が必要です) 利用登録や申し込みができない場合は健康増進課へお問い合わせください。 	<b>7月23日（水）</b> <b>～8月5日（火）</b>
<b>健診予約センター ☎0570-077-150</b> 午前9時～午後5時（オペレーター対応）	<b>7月25日（金）</b> <b>・26日（土）</b>

### その他

- ◆予約が正常に完了した方には、後日検診票を送付します。また、各日定員になり次第締め切りとなります。
- ◆病院で受ける検診・人間ドック等ですすでに検診を受けた方や受診を予定している方はお受けできません。
- ◆自覚症状のある方、治療中の方は対象となりません。
- ◆次の条件①②に該当する方は、申請により自己負担金が全額免除となります。検診当日、受付時にお申し出ください。  
①生活保護世帯 ②町民税非課税世帯

【問合せ先】 健康増進課 ☎029-240-7134（直通）  
茨城町総合福祉センター「ゆうゆう館」内