

一般介護予防事業のお知らせ

日立市では、65歳以上のかたを対象に、介護予防に関する取り組みを実施しています。

市報等にて内容や開催日時を確認して頂き、電話にてお申込み下さい。

講演会・健康教育



認知症や関節症などの、病気の知識や予防について、
専門医による講演会を開催しています。

専門職による健康教育の依頼も、随時、相談を受付しています。

脳とからだのいきいき健康教室

要申込

〈内容〉「いきいきした脳とからだ」を保つための
講話・運動実技・脳トレーニング等

場所	実施時期
久慈川日立南交流センター	令和4年5～6月
かねはた老人ホーム	令和4年10月
保健センター	令和5年2月



水中運動教室

要申込

〈内容〉専門家の講話・関節等に負担が少ない水中で
健康運動指導士による体操等を行います。

場所	実施時期
かみね市民プール	令和4年9月～10月頃



身近な場所へ、出かけたい、集りたいかたへ

シルバー広場



《内 容》シルバーリハビリ体操指導士による体操の指導
 〈場 所〉

第1・3水曜日	★久慈川日立南交流センター	※午前9時30分～午前11時
第1～4火曜日	★大みか交流センター	※午後1時30分～午後3時30分
毎週金曜日	多賀図書館4階	
第4火曜日	金沢老人福祉センター	
第4木曜日	★吹上荘	
第1・2金曜日	河原子交流センター	
第2・4木曜日	日立市福祉プラザ	※午後1時30分～午後3時
第2・3金曜日	★かねはた老人ホーム	※午前9時30分～午前11時
第3金曜日	★かねはた老人ホーム(男性の体操)	※午前9時～午前10時

★の会場は、上ぐつが必要です。

〈開催時間〉 午前10時～午前11時30分 ※の会場は表に記載の時間

【問い合わせ】日立市健康づくり推進課(介護予防事業担当)

電話21-3300

ふれあいサロン事業

要申込

《内 容》外出の少ない方を対象とした、地域の皆さんとの交流活動

〈場 所〉市内の交流センター等の身近な場所

〈その他〉材料代等の実費がかかる場合があります。



ふれあい健康クラブ

要申込

《内 容》看護師・指導員による体操やレクリエーションなど

〈場 所〉市内23地区の各交流センター等で、月2回実施しています。

〈その他〉材料代等の実費がかかる場合があります。

【問い合わせ】日立市社会福祉協議会

電話37-1122