

☑ 閉じこもり・認知・うつの項目にチェックがついた方

毎日の生活に楽しみをみつけましょう!

交流したい!

まちなか保健室

【内容】健康チェック、健康講話等
【場所】真岡市まちなか保健室 田町館・駅前館
【お問合せ】真岡市健康増進課
TEL.0285-83-8122



認知症カフェ

【内容】お茶会、認知症や物忘れについて情報交換する
【場所】青空ステーション・二宮分館など
【お問合せ】地域包括支援センターもおか
TEL.0285-83-8132
地域包括支援センターにのみや
TEL.0285-74-5139



老人クラブ

【内容】高齢者の健康・生きがいづくり・仲間づくりの促進と地域奉仕
【お問合せ】真岡市社会福祉協議会
TEL.0285-82-8844



ふれあい・いきいきサロン

【内容】お茶会、健康体操、移動販売等
【場所】地域の各公民館
【お問合せ】真岡市社会福祉協議会
TEL.0285-82-8844



趣味を楽しみたい!

わたの花趣味クラブ

【内容】ハワイアン、四つ竹、民謡、吟詠、囲碁、将棋、軽音楽、ギター弾き語り、民舞
【お問合せ】真岡市社会福祉協議会
TEL.0285-82-8844



真岡市文化課 文化振興係

【内容】作品の展示や発表などの情報をお知らせ
【お問合せ】真岡市文化課
TEL.0285-83-7732



学びたい!

出前講座

【内容】手工芸、絵画等の様々なメニューから希望する講座を選んでください。
【対象】市内在住の5名以上のグループ
【お問合せ】真岡市生涯学習課
TEL.0285-82-7150



身体を動かしたい!

真岡市シルバーサロン

【内容】健康体操や太極拳など
【場所】真岡市大谷台町25-1
【お問合せ】真岡市いきいき高齢課
TEL.0285-83-8195



いきいき健康塾

【内容】体操や筋トレ、散歩
【場所】真岡市各分館、まちなか保健室など
【料金】無料
【お問合せ】地域包括支援センターもおか
TEL.0285-83-8132



いきいき運動教室(介護予防教室)

【内容】ストレッチや筋トレなど
【場所】井頭温泉など
【料金】無料
【お問合せ】地域包括支援センターもおか
TEL.0285-83-8132



各種スポーツ教室

【内容】ヨガ、筋力トレーニングなど誰でも安全に楽しめる教室を開催しています。
【場所】真岡市総合体育館
【お問合せ】真岡市スポーツ振興課
TEL.0285-84-2811
※詳しくは真岡新聞内Weekly Newsもおかをご覧ください。



65歳以上の高齢者の方の健康・福祉・介護に関する相談は下記へ

- 地域包括支援センターもおか
【場所】真岡市荒町5191番地(真岡市役所)
【電話】0285-83-8132
- 地域包括支援センターにのみや
【場所】真岡市石島893-15
(二宮コミュニティセンター)
【電話】0285-74-5139



地域に貢献したい!

元気シニア活躍応援窓口 (ぶらっと真岡)

【内容】地域の皆様が社会活動に参加するための情報提供をいたします。
【お問合せ】真岡市社会福祉協議会
TEL.0285-82-8844



真岡市市民活動推進センター (コラボレモおか)

【内容】趣味や特技を活かして、ボランティア活動を行う方を支援します
【場所】二宮コミュニティセンター
【お問合せ】TEL.0285-81-5522



公益社団法人 真岡市シルバー人材センター

【内容】60歳以上の方に対し、臨時的、短期的な就業の機会を提供。就業の提供を受ける場合は、会員として登録する必要があります。
【お問合せ】TEL.0285-84-1110



ハローコール

【内容】毎週木曜日に一人暮らしの高齢者へ安否確認の電話をするボランティア。
【お問合せ】真岡市地域奉仕団
真岡市いきいき高齢課
TEL.0285-83-8195



真岡市ファミリーサポートセンター

【内容】子育ての手助けをしてほしい人と子育てのお手伝いをしたい人が会員となり、子供の預かりや送迎を行う育児の相互援助を行う組織。
【お問合せ】真岡市子ども家庭課 TEL.0285-83-8131



真岡市オレンジサポーター (認知症予防ボランティア)

【内容】認知症予防のために、運動や体操、筋トレなどを各分館で行うボランティア。養成講座を受けてから地域で活躍します。
【お問合せ】地域包括支援センターもおか
TEL.0285-83-8132

