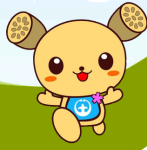


土浦市の 通いの場 ご案内



通いの場とは、地域の皆さまが気軽に集まり活動を行い「仲間づくり」「生きがいづくり」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。

体操や生きがいづくりの場

- ❁ 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
土浦市内在住の60歳以上の方が対象です。

土浦市内の
「通いの場」のご案内



- ❁ [詳細→土浦市役所](#)
高齢福祉課 ☎029-826-1111

公民館の同好会・サークル

- ❁ 趣味や芸術、音楽、教養、健康等に関する同好会やサークルが活動しています。

「同好会・サークルの紹介」
のご案内



- ❁ [詳細→各地区公民館](#)

クラブやサロン活動

- ❁ 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
各地区にあります。地域の方ならどなたでも参加できます。
- ❁ 趣味クラブ
土浦市内在住の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。

「ふれあい・いきいき
サロン」のご案内



- ❁ [詳細→土浦市社会福祉協議会](#)
福祉のまちづくり ☎029-821-5995

地域包括支援センターうらら

<担当地区>

一中地区・三中地区・四中地区・六中地区

TEL 029-824-0332

地域包括支援センターかんだつ

<担当地区>

二中地区・五中地区・都和地区・新治地区

TEL 029-869-7035

開設時間 8:30~17:15
月曜日~金曜日(祝日は除く)