

1.『介護者の集い』のお知らせ



回覧

日頃の心身のリフレッシュを図りませんか！？

家庭における介護の悩みや体験をお互いに語り合しましょう！

◆日時： 令和7年11月26日（水）9：30～15：30

◆集合場所： 牛久市中央生涯学習センター ロータリー

◆目的地： らぽぽなめがたファーマーズヴィレッジ
道の駅いたこ

◆内容： 参加者同士の懇談、情報交換

◆対象者： 家庭で介護をしている方、または介護経験のある方
※仕事での介護経験は含まれませんのでご了承ください

◆定員： 25名《11月12日（水）締切》

◆参加費： 1,300円



2025年10月号

【発行】
牛久市社会福祉協議会
牛久市中央 3-15-1
市役所内
TEL 029-871-1295
FAX 029-871-1296

1.イベント



『介護者の集い』
のお知らせ

2.研修会



一家にひとり
地域ヘルパー養成
研修受講者募集

3.イベント



『日本遺産牛久シャ
トーを大冒険』

4.お知らせ



第4回健康講座
自分に合った運動で
伸ばそう健康寿命！

2.一家にひとり

地域ヘルパー養成研修受講者募集



在宅での介護や地域のボランティア活動を行うための基本的な知識
と技術を身につけましょう！

○日時： 令和7年11月12日（水）、11月20日（木）

11月27日（木）、12月4日（木）、12月17日（水）

11月25日（火）から12月12日（金）の間の1日（現場実習） 計6日間

各日講義内容により開始・終了時間が異なります。詳細はお問い合わせください。

○場所： 牛久市地域医療連携センター 牛久市結束町495-4

牛久市総合福祉センター 牛久市女化町859-3

○対象者： 牛久市内在住、在勤の方

○内容： 介護等に関する講義及び演習

○講師： 牛久市社会福祉協議会職員、牛久市役所職員

○定員： 20名《10月31日（金） 定員になり次第締切》

○参加費： 3,000円（テキスト代等）



【問合せ・申込み】牛久市社会福祉協議会

☎029-871-1295

裏面をご覧ください

3. 「日本遺産牛久シャトーを大冒険！」 親子ふれあい体験2025 参加者募集



親子で「牛久を再発見！」しませんか。今回は、わくわくドキドキの日本遺産
「牛久シャトー」ツアーにご招待します。

◎日 時： 令和7年11月9日（日）10:00～12:00（予定）

◎場 所： 牛久市ボランティア・市民活動センター集合（牛久市中央3-15-1）



その後徒歩で牛久シャトーへ（牛久市中央3-20-1）

◎対象者： 市内在住の小学生及びその家族（先着10組）

◎参加費： 無料

◎申込み： 二次元コードもしくは、お電話にてお申込みください。



【問合せ・申込み】ボランティアセンター

☎029-870-1001

第4回健康講座

「自分に合った運動で、
伸ばそう健康寿命！」

参加者募集

令和7年11月7日（金）

午前9:30～午前11:30

（受付9:15～）

器具は使わず、気軽にできる運動をご紹介します。

体調に合わせて参加できます。

（これから運動を始めたい方、運動が苦手な方、ウォーキングの基本を知りたい方など、皆さん大歓迎！）

【第一部】講師：市理学療法士
筋力トレーニングとバランス運動など

【第二部】講師：牛久ウォーキングクラブ
初心者向けウォーキング実技 ※屋外で実施
（天候不順の場合は屋内）

持ち物

飲み物、帽子、タオル、動きやすい服装、
歩きやすい靴（屋内用、屋外用の両方。できればひも靴。）

募集対象

牛久市に
住民登録がある方

申込方法

牛久市健康づくり推進課の窓口、電話、Eメールのいずれかでお申し込みください。
（氏名、生年月日、電話番号、普段の運動状況をお聞きます）

申込期間

令和7年10月16日（木）～10月31日（金）

健康講座に
ついては
こちら➡



牛久市保健福祉部 健康づくり推進課

☎ 029-873-2111（内線1741） 月～金（祝日除く）午前8:30～午後5:15

✉ kenkou@city.ushiku.ibaraki.jp