回覧

地域かわら版

2026年7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

長引く梅雨に、さわやかな夏空の待ち遠しい日々が続いております。
健康には十分ご留意下さい。
地域かわら版7月号をお届けします。

１．ファミリーサポート協力会員養成研修開催します！参加者募集！！

乳幼児や小学生がいる子育て家庭が、保育や送迎、産前産後の家事などの手助けを必要とするときに利用できる「ファミリーサポート事業」を社会福祉協議会で実施しています。地域の支え合い・助け合いのため、有償ボランティアとしてこの活動にご協力頂ける方を募集しています。ご興味のある方はぜひ研修にご参加ください♪



内　容　牛久市の子育て支援、子どもの遊びや世話
　　保育の心、調理実習、救命救急講習

場　所　牛久市役所　分庁舎　第二会議室（牛久市中央3-15-1）
　　牛久市中央生涯学習センター調理実習室
　　（牛久市柏田町1606－1）

日　程　8月下旬～9月上旬の4日間（予定）

対象者　保育に関する知識と経験を有する方
　　または育児経験を有する方で研修・全日程に参加可能な方

申　込　二次元コードにて申込みもしくはお電話にて
　　お申し込みください。

【問合せ】牛久市ボランティア・市民活動センター　☎029-870-1001

２．はじめてボランティアYouTube講座

ボランティアについてYou Tubeで配信する動画（約30分）を視聴いただき、その後、対面で個別面談を行いながら、活動に向けたご相談を承ります。ぜひお申込みください。

●内　容：ボランティアの意義や基本・活動紹介
●申込み：ボランティア・市民活動センター
（u-vc@ushikushakyo.jp）へメールにてお申し込みください。

【問合せ】牛久市ボランティア・市民活動センター　☎029-870-1001

３．わくわくのパン出張販売しています！！

知的障害者デイサービスわくわくでは、就労継続支援として、パン・クッキーの製造・販売をしています。ご賞味ください。



●時間：１１：３０～１２：３０
●場所・販売日：
牛久市役所２階ロビー・・・７月９日・２３日（木）
牛久市総合福祉センターロビー・・・７月２日・１６日・３０日（木）

【問合せ】知的障害者デイサービスわくわく　☎029-871-4384

１.お知らせ
ファミリーサポート協力会員養成研修
２.お知らせ
はじめてボランティアYouTube講座
３.お知らせ
わくわくのパン出張販売
４.お知らせ
シルバーリハビリ体操3級指導士養成講習会

裏面をご覧ください

地域の笑顔と元気をつくる第一歩！

シルバーリハビリ体操 3級指導士養成講習会 受講者募集!!

シルバーリハビリ体操指導士 Silver Rehab Exercises Instructor
茨城県

参加費 無料

県が考案したシルバーリハビリ体操は、筋力や柔軟性を向上し、
毎日の生活動作をスムーズにすることを目指す介護予防体操です。
市内では現在約100名の指導士が各地域で体操の普及・推進活動を行っています。

あなたも指導士になって、仲間とともに
地域で楽しくボランティア活動をしてみませんか？

申込資格

❶～❸のすべてに該当する方

1. 概ね50歳以上の市民
2. 講習会終了後、地域で体操実施のボランティア活動を行える方
3. 講習会の全日程に参加できる方

	日にち	時　間	会　場
1日目	9月3日（木）	※1日目は会場まで市が送迎します。 発着場所　中央生涯学習センター 集合 7:45 発 8:00／着 17:00 頃	**茨城県立健康プラザ** 住所：茨城県水戸市笠原町 993−2
2日目	9月8日（火）	9:30～15:45	**牛久市地域医療連携センター** 住所：牛久市結束町字一番山495−4
3日目	9月11日（金）		
4日目	9月15日（火）		
5日目	9月18日（金）		

内　容　シルバーリハビリ体操と体操にかかわる身体の仕組み
※毎回講義のレポート提出と確認テストがあります。

講　師　シルバーリハビリ体操指導士会 1 級指導士

定　員　先着 16 人

申込期間　7月16日(木)～7月31日(金)

申込方法　健康づくり推進課電話または窓口で申し込み

指導士として活動すると…

地域の高齢者の健康づくりや
介護予防に貢献でき、
自分自身の健康づくりや
生きがいにもつながります！

申込み・お問い合わせ
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）8:30～17:00

