

運動習慣を身につけ、 楽しみながら 健康づくりを行いましょう



75歳以上の

65歳～74歳の

40歳～64歳の

元気はつらつ・いきいき・アクティブ運動教室

運動教室では、楽しみながら運動習慣を身につけるために、運動インストラクターによる体操（年間42回）や、体力測定（年間1回）のほか、健康相談なども行っています。

説明会や無料体験も開催していますので、興味のある方は問い合わせ先までご連絡ください。



対象

- つくば市に住民票のある方
- 医師に運動を止められていない方
- 重篤な心臓病（狭心症・心筋梗塞等）脳卒中などの既往のない方
- 健診結果または主治医の意見書を提出できる方

参加費 月額1,000円（年間12,000円）

【お問い合わせ】

つくば市健康増進施設いきいきプラザ
tel.029-864-5089

「グループに入って活動したい!」という方には **運動活動グループ**

運動活動グループでは、地域の体育館や交流センターなどで運動インストラクターによる体操を月に2～4回行っています。全13団体あり（令和6年4月現在）、参加費や対象者は団体によって異なります。参加費はおおむね月千円程度です。詳細は上記問い合わせ先までご連絡ください。

広告

ご存じですか？ 相続した家や土地の登記が義務化されました！

相続で家族に迷惑をかけたくない方、空き家の管理に困っている方

ご所有の不動産で
お悩みの方
ご相談ください

売却 買取 空家管理

査定無料！お気軽にお問い合わせください！！



ISSEI 街と暮らしを考える。
一誠商事株式会社
国土交通大臣(1)第10431号 営業時間9時～18時（水曜定休）

つくば本社 ☎029-856-3260

筑波大学前支店 ☎029-863-0111

研究学園支店 ☎029-868-7511

みどりの支店 ☎029-875-4861

シルバーリハビリ出前体操教室

シルバーリハビリ出前体操教室では、シルバーリハビリ体操指導士が、1団体に毎月2回（年間最大24回）まで、地区の集会所や交流センターに出向き、体操などを行います。



指導士による定例会

HPIはこちらから



Q. シルバーリハビリ体操とは？

シルバーリハビリ体操は、日常生活における「立つ」「ひざ立ち」「座る」「寝る」の動作に必要な筋力をいつまでも維持できるよう、いつでも、どこでも、一人でもできる体操となっています。

対象

65歳以上の市民で、参加者5人以上の団体

【お問い合わせ】

つくば市健康増進施設いきいきプラザ

tel.029-864-5089

健康体操教室

健康体操教室では、つくば市民で参加者5人以上の団体を対象に、市の職員などが毎月1回（年間最大10回まで）、地区の集会所などに出向き、さまざまな体操や健康講話を行います。

※1団体が利用できるのは「健康体操教室」または「シルバーリハビリ出前体操教室」のいずれかひとつです。

体育施設の使用料が無料になる場合も！

つくば市内に居住する65歳以上の方々に構成された団体で、スポーツ施設を使用する場合、使用料が免除されます。詳細はつくば市スポーツ施設課までお問い合わせください。（☎029-883-1111）



カラオケ体操



スクエアステップエクササイズ

HPIはこちらから



対象

つくば市民で常時5人以上が参加できる団体

【お問い合わせ】

つくば市健康増進施設いきいきプラザ

tel.029-864-5073

（健康体操教室直通ダイヤル）

広告

つくば「大地の贈り物」温泉露天風呂
弱アルカリ性の温泉で肌に優しく、
皮膚乾燥症への適応もあります。

源泉かけ流し

日帰り温泉施設
つくば温泉喜楽里別邸

内湯

医療業界でも注目の高濃度炭酸泉
肩こり、関節痛、高血圧の方におすすめ

プルガマ（火釜）&岩盤浴

自然治癒力を高めたり、体内組織の
活性化などの効果が期待されます

お食事処では
海の幸、山の幸
旬の食材でおもてなし

つくば市西大橋614-1 ☎029-846-2641
営業時間／9時～24時（最終受付23時）
小学生以上を対象とした施設です。
未就学児の方は入館をご遠慮させていただいております。

つくばウォークの日



健康

就労

ボランティア

交流

その他

お役立ち情報

運動普及推進員と一緒に手軽にできるウォーキング

つくばウォークの日とは、参加者と運動普及推進員と一緒にウォーキングを行うイベントです。大勢で特定のコースを歩く「イベントウォーク」と、少人数で市内各所を歩く「地区ウォーク」があります。イベントウォークは原則第一日曜日（年5回）に、地区ウォークは原則第一日曜から金曜までの6日間（年6回）実施しています。市外の方も参加することができます。

詳細は右記問い合わせ先までご連絡ください。



【お問い合わせ】

つくば市健康増進施設いきいきプラザ
tel.029-864-5089

地域リハビリテーション活動支援事業

おうちdeリハ



介護予防に リハビリテーションが おすすめです

リハビリテーションに関する専門家が、高齢者の皆様が**住み慣れたご自宅**や住民主体の通いの場、介護サービス事業所などに伺い、運動面や栄養面の困りごとについて助言をしたり、プログラムを提案したりするなど、介護予防に向けた取り組みを支援します。筋力の低下や体重減少が心配な方は**早め早めの対策**で、介護予防に取り組みましょう。

こんなことはありませんか？

認知症予防の
食事とは？

最近、
むせてしまう

部屋の手すり
どこにつけよう？

HPIはこちらから



対象

- ◆つくば市在住の65歳以上の方
- ◆筋力の低下や体重減少が心配な方

【お問い合わせ】

つくば市地域包括支援課
tel.029-883-1111 (内線1246)

広告

お寺がお守りしてくれる安心のお墓 天候の心配なくお参りできる室内納骨堂 新しいお墓のカタチ

国宝専修寺 関東別院 つくば分院

つくば納骨堂

個別型30万円～ 合同型10万円～

特別見学会開催 開催は土・日・祝日、随時見学を受け付けております

過去の宗旨・宗派は不問です	僧侶が永代にわたりお守りいたします
維持管理費が不要です	後継者がいなくても大丈夫です
生前予約ができます	檀家になる必要はございません

資料請求 (無料)

お気軽にお問い合わせください 専門事務員が丁寧に対応いたします

029-869-6024

資料請求・ご見学のご予約など 営業時間10:00～16:00【月・木曜定休】

圏央道▶つくば中央ICより車で約10分/つくば牛久ICより車で約5分 常磐自動車道▶桜土浦ICより車で約5分

「つくば納骨堂 管理事務所/供養の郷」 〒305-0062 茨城県つくば市赤塚679-5
☑ info@kuyounosato.com ※本広告から直接、契約受付は致しません※個人情報 は本目的以外に使用しません

訪問診療

医療機関を訪れることが難しい方を対象に、医師が患者様の自宅や施設などに訪問し、医療を提供する医療サービスです。

私たちは 病気があっても過ごしたい場所で
自分らしく生活するためのお手伝いをします



ご挨拶

院長 植野 映

つくば市は医療施設が整い多くの患者様が最先端の医療を受けることが可能となりました。一方、通院が困難で自宅での療養を希望される方に対し

での診療はいまだ不十分なところがあり、当院ではそのような患者様に対してより手厚く医療が受けられるようにと、訪問診療を行っています。

患者様自身の思いを受け止め、快適な環境での医療と健康管理に努め、生きる喜びを患者様と一緒に味わいたいと思います。



ご自宅でも手厚い医療を

訪問診療で受けられる医療サービス

- 一般的な診療
- 処方箋の発行
- 検査(血液検査や超音波など)
- 点滴じょくそう
- 傷や褥瘡(床ずれ)の処置
- 緩和ケア
- 胃ろうの管理
- 人工呼吸器の管理
- 酸素の投与



私たちが皆様を支えます

様々なお悩みを一緒に解決する お手伝いをします

- ▶ ほぼすべての病気に対応が可能です
…内科・外科・皮膚科・精神科・整形外科など
- ▶ 緊急の際には24時間365日いつでも
往診します
- ▶ 薬を自宅で受け取れます
(別途薬局との契約が必要)
- ▶ ご希望があれば、いつでも連携医療
機関等への入院が可能です
- ▶ 一人暮らしの方、老人ホームなどの
施設にお住まいの方でも訪問診療を
受けることができます
- ▶ 地域の医療介護スタッフ、ケアマネ
ジャーおよび訪問看護師と連携をとり、
自宅での生活を支えます
- ▶ 各科専門の医師によるアドバイスを
受けられます



つくば国際ブレスト&レディースクリニック

在宅診療部

☎ 090-1812-0819

つくば市吾妻2丁目8-8 つくばシティビル2F



「元気アップ!りいばらき」を活用して、運動を習慣化しよう!

「元気アップ!りいばらき」は、運動、食生活、健康、コミュニケーションという4区分の健康づくり活動をポイント化することで、健康づくり活動のきっかけにさせていただくアプリです。

集めたポイントは、年に2回ある抽選に使えて、たくさんポイントを集めるほど豪華景品に応募できます!



元気アップ!りいばらき

検索



元気アップ!りいばらき 登録方法

アプリのダウンロード

スマートフォンのアプリストアからダウンロードしていただけます。

iPhone版



Android版



アプリダウンロードは「App Store」または「Google Play」にてアプリ名で検索!



HPはこちらから



【お問い合わせ】

茨城県健康推進課

tel.029-301-3229

アプリの操作方法に関するお問い合わせ
フェリカポケットマーケティング株式会社
コールセンター tel.0570-077-122

広告



乳がんと婦人科診療の女性専門外来です

私たちはより精度の高い検診・診断、そしてよりの確な治療を目指しています

乳腺科

乳腺外来

乳がん検診

セカンドオピニオン

婦人科

婦人科外来

レディースドック

子宮がん検診・HPVワクチン



つくば国際ブレスト&レディースクリニック

☎050-3355-6979 【診療時間】月～土／9:00～17:30

つくば市吾妻2丁目8-8 つくばシティビル2F(つくば駅から徒歩3分)



クリミックス受付

診察・健診ともに
お子様と一緒に
ご来院いただけます



葬儀のお悩みは 事前相談で 解決！

電話ご予約  **0120-28-9401**

スマホでご予約

step01

右のQRコードを読み取り、
事前相談専用サイトへアクセス。



step02

サイトのメニューから
お問い合わせページを開きます



step03

お問い合わせフォームに
必要事項を記入の上、送信をクリック。



ここが違う！ 大日の葬儀事前相談3つのポイント

point 1 初めてでも安心！事前相談で不安の解消！

ご相談者様の不安や心配を取り払い、大切な方の介護や訪問に
集中できる。それが私たちの目指す事前相談です。

point 2 理想の葬儀プランで経済的負担を軽減！

お客様それぞれに合ったプランの提案とお見積りの提示をさせて
いただきます。

point 3 身近な葬儀のパートナーとして気軽に相談！

電話対応からご相談、万が一の場合でも、サービスやサポートを
一貫して社員が対応いたします。

ご利用者様の声

40代女性

利用料金など私たちの悩みを聞いて
くれて安心しました。最後まで家
族の治療と介護に集中できまし
た。遠方からでも電話やメールでの
やり取りができました。



60代女性

情報誌に掲載されていた情報を見
て、問い合わせをしました。QR
コードを読み取るだけで簡単に
利用ができ、スマホの操作に不
慣れな私でも安心して事前相談
ができました。



もしもの時は

大切な方とお別れを..
紫峰を眺めながら家族がゆっくり過ごせる家

病院・施設からの搬送24時間対応

霊安室・保冷庫完備

火葬場まで車で5分

本館



つくばねの家

筑波山を望める
2階テラス

つくばメモリアルホール、土浦市営斎場、うしくあみ斎場での葬儀もご相談ください

毎年「人形供養祭」開催

2024年は
10月20日(日)

受付：9時～13時

供養読経：12時から開式

- 模擬店(焼きそば、フランクフルトなど)
- ギフト商品の展示・販売



総合葬祭
株式会社大日

つくば市民斎場

電話予約  **0120-28-9401**

(つくば駅から車で9分・東大通り沿い)

つくば市栗原4102 / つくバスご利用のお客様 北部シャトル「一の矢交差点」徒歩1分