

いつまでも健康に、 楽しく自分らしく地域とつながる

シルバークラブ育成・支援

Q. シルバークラブとは？

交流を通じて親睦を深める組織です。地域ごとに、おおむね60歳以上の方で自主的に組織されており、健康増進、社会奉仕、教養講座、研修旅行、レクリエーション活動などを行っています。つくば市内では、令和6年度現在123クラブがあります。



会 員 募 集 中 !

シルバークラブは、おおむね60歳以上の方であれば加入できます。地域での仲間づくり、健康保持・増進、知識や経験を生かした新しい能力の発揮、社会活動への参画と貢献など、生き生きとした高齢期の生活づくりを支援しています。

会員は随時募集していますので、お気軽にお問い合わせください。



対 象

おおむね60歳以上の方



HPはこちらから

■ スポーツ／健康づくり活動

グラウンドゴルフ、体操、輪投げ、ペタンク、卓球、スポーツ吹き矢、カーレット、ポッチャ など

■ 趣味／文化／レクリエーション

囲碁、将棋、健康麻雀、短歌、俳句会、茶話会、芸能発表会 など

■ 友愛訪問／ボランティア活動

友愛訪問活動、交通安全立哨、環境美化活動 など

【お問い合わせ】

つくば市社会福祉協議会 中央支所
tel.029-847-0231

広告

賢く食べて平均5 kg減！ スマートダイエット教室 参加者募集中！

「スマートダイエット」とは

筑波大学の研究成果から開発された食生活改善(食育)を中心とした減量教育プログラムです。健康的に減量するためのバランスや量などを学び、賢く食べる方法を習得します。

運動が苦手な方

食習慣を変えたい方

健診結果が気になる方



減量に限らず、**食生活で悩んでいる方は是非ご参加を！**
私たちと一緒に悩みを解決しませんか？

◎個人の状況にあわせて支援する「個別サービス」も随時受け付けております

開催日時

※全8回

2025年
12/18・25・1/8・22・2/5・19・3/5・12 (すべて水曜日)
【初回のみ】10:00～12:00 【2回目以降】10:00～11:30

定 員

対面5名、Web15名

受 講 費

36,300円(消費税、教材費込)

申込方法

☎029-861-7617(平日 9:00～18:00)
またはHP (<https://thfweb.jp/>)

会場

問合せ

筑波大学発研究成果活用企業 (株) THF
(つくば市天久保2-14-2つくばイーストビル302)
E-mail smartdiet@thfweb.jp

健康食品、サプリメントの
販売はありません。



SD教室の詳細
弊社ホームページ



筑波大学発研究成果活用企業 (株) THF

筑波地区

山口シルバークラブ

新町福寿会

水城シルバークラブ

山木シルバークラブ

東作谷シルバークラブ

安食シルバークラブ

神郡シルバークラブ

小田中部シルバークラブ

六所喜楽会

上田中シルバークラブ

下田中喜楽会

寺具元気クラブ

南作谷紫山会

沼田シルバークラブ

明石シルバークラブ

泉さくら会

北条城山クラブ



桜地区

松栄銀嶺会

上ノ室ジョウジュクラブ

角南シルバークラブ

みどり会

しば楽会

まつぼっくり会

野田シルバークラブ

並木和楽会

下広岡寿会



大穂地区

大曾根上宿シルバークラブ

大曾根中宿シルバークラブ

大曾根下宿シルバークラブ

新町シルバークラブ

花畑シルバークラブ

玉取シルバークラブ

蓮沼シルバークラブ

上内シルバークラブフレンズ

篠崎シルバークラブ

岩崎シルバークラブ

猿壁シルバークラブ

中根シルバークラブ

弥平太シルバークラブ

要口ノ堀シルバークラブ

新地上シルバークラブ

大坪シルバークラブ

館笠シルバークラブ

西高野白水シルバークラブ

前野ひまわり会



豊里地区

上郷いきいきクラブ

上宿シルバークラブ

横町白寿会

さわやか. 希望の会

大宿第三シルバークラブ

上郷中央シルバークラブ

朝日町シルバークラブ

台宿シルバークラブ

仕出シルバークラブ

大山シルバークラブ

神谷森睦会

道角シルバークラブ

角内シルバークラブ

木俣シルバークラブ

野畑シルバークラブ

手子生第二シルバークラブ

手子生第三シルバークラブ

Photos of
TSUKUBA



田倉シルバークラブ

沼崎北シルバークラブ

中の内シルバークラブ楽笑会

百家上シルバークラブ

百家下シルバークラブ

高野シルバークラブ

五斗時シルバークラブ

今鹿島稲荷前シルバークラブ

椿本シルバークラブ

土田シルバークラブ和楽会

東光台白雲会

鍋沼シルバークラブ

鬼ヶ窪睦会

前野シルバークラブ

台面野井桜クラブ

中西すこやかクラブ

二の宮2丁目シルバークラブ

館野元気会

おのがわ睦会

上原寿シルバークラブ

松代一丁目シルバークラブ

中内睦会

中北・宮本シルバークラブ

さくらクラブ

高野台シルバーレインボークラブ

でんでん虫クラブ

コスモスクラブ

森の里ひまわり会

つくばね会

梅寿会

明神ひまわり会

池向シニアグループ

高峰会

宝陽台宝寿会

牧園清遊会

中山千寿会

百の会

あしび野倶楽部

シニアクラブ岩崎

楽友会

高見原1丁目シルバークラブ

高崎シルバークラブ

谷田部地区

西栗山シルバー友志会

谷城むつみ会

新町諏訪シルバークラブ

台町福寿会

緑粋クラブ

みずほ団地シルバークラブ

グリーンハイツ末広会

さつき会

高須賀シルバークラブ

本鎌すみれ会

高良田シルバークラブ

富士見ヶ丘シルバークラブ

荃崎地区

小荃長寿会

南むつみ会

長和会

ときわ会

大樹の会

桜寿会

森の里宝寿会

お住まいの地域で
シルバークラブは
活動中です！



広告

地域の高齢者のお手伝い

訪問ヘルパーさん 大募集

仕事内容

- 居室の掃除機がけ
- 浴室、トイレ等の掃除
- 買い物代行
- 昼食等の調理
- 食事、入浴、着替えのお手伝い 等

時給 1200円～1400円(処遇改善手当含む)
※試用期間あり(3カ月)

勤務地 つくば市、牛久市、土浦市
(ご自宅からの直行・直帰可)

時間 8:00～17:00の間
(1件あたり1時間程度)

資格 介護初任者研修(ヘルパー2級)
正・准看護師など

諸手当 交通費実費支給
※自家用車を使用していただきます

65歳以上の人も活躍中です！

初めての方も
ブランクのある方も

週1日、1日1件から
OKです！

訪問介護事業所 ふるさと ☎ 029-886-9790 | 土浦市荒川沖5-44-101
株式会社 ふるさと通信社

シニア世代も デジタルで暮らしを豊かに

生活の幅が広がる！

社会のデジタル化の目的は、暮らしをより便利にすることです。そんな便利さをおもいつきり利用し、デジタルで生活を豊かにしているご家庭もあれば、使いこなせていないご家庭もあります。

近年、マイナンバーカードのオンライン申請、病院の受診予約、銀行取引、各種チケット購入などスマートフォンでの操作でも出来るようになりました。使い方さえ知っていれば、混雑した窓口に行くことなく、いつでもどこでも操作ができ、暮らしを便利にしてくれます。



「機械が苦手」「操作が覚えられない」「相談できる相手がいない」という方々は私たちデジタルライフプランナーにお任せください。デジタルライフプランナーとは、ご家庭のデジタル担当者として暮らしを豊かにすることで地域貢献する伴走者のことです。デジタルのことで困っていること、やってみたことがあれば何でも相談してください。

相談実施中！ 他店購入品OK！

パソコン スマートフォン

トラブル解決 いたします！

パソコンの悩み

- ☐ 最近変なメッセージが出る
- ☐ ネットを安全に使いたい
- ☐ 固まる（フリーズする）ことが多い
- ☐ パソコンをもっと活用したい

スマートフォンの悩み

- ☐ 迷惑メールがいっぱいくる
- ☐ 携帯料金を下げたい
- ☐ 離れた家族とTV電話したい
- ☐ ちょっとした使い方を知りたい

「デジタル苦手」のままでOKです

お困りごと、心配ごとは
デジタルライフプランナーに
お気軽にご相談ください （会員制）

デジタルに詳しいもう一人の
家族だと思ってください！



デジタルライフプランナー
箱守幸子
デジタルを用いて、ご家族さまみんながいつまでも健康でいられるお手伝いをさせていただきます。



PCデポスマートライフつくば研究学園BASE



パソコンのお困りごと
お気軽にお電話ください！

029-860-6755
つくば市学園南3-16-5
10:30~19:00（水曜日定休）



高齢者の皆様の趣味や 生きがい活動づくりをサポート

楽しみながら
仲間づくり！

高齢者いきいきサロン

社会参加の促進と生きがいを高めるために、老人福祉センターなど市内4会場で、歌や絵手紙制作・健康づくりなどの講座を開催しています。また、交通手段がないため参加できない方々を対象に、出前サロンも実施しています。
お気軽にお問い合わせください。

サロンのメニュー

例

- 歌・民謡
- 健康体操
- フラダンス
- リンパトリートメント
- 太極拳
- 折り紙
- 絵手紙

フラダンス



たまきと眞知子の
みんなで歌おう



絵手紙



対象

おおむね60歳以上の方



HPIはこちらから

【お問い合わせ】

つくば市社会福祉協議会

tel.029-847-0231

Photos of
TSUKUBA



健康

就労

ボランティア

交流

その他

お役立ち情報

仲間・居場所・生きがいづくりの交流の場

ふれあいサロン



Q. ふれあいサロンとは？

自治会や区会、小学校区など小地域ごとに閉じこもりがちな高齢者、障害児(者)が気軽に集まれるように、近隣住民などのボランティアが開催しているふれあい交流の場です。令和6年4月現在89の団体が定期的に参加者が歩いて行けるよう公民館や集会所で活動を行っています。

社会福祉協議会では、お茶会や食事会などを通して一緒におしゃべりをしたり、趣味活動を行っているサロンに関して、活動費の助成や、立ち上げ・運営の支援をしています。

対 象

ふれあいサロンへの参加

↳ 各サロンの参加対象地域を確認

活動費の助成

↳ 月1回以上定期的に開催している団体

地域の方が気軽に集まれる場です



お茶を飲みながら
楽しくおしゃべり
しませんか？



HPIはこちらから

【お問い合わせ】

つくば市社会福祉協議会

tel.029-879-5500

ふれあいサロン紹介

～ 主な参加者の中に高齢者が含まれているサロンのみを紹介しています ～

◆筑波圏域

サ ロ ン 名	ふれあいサロン小田	元気会
活 動 内 容	健康体操など	茶話会・健康体操・食事会
開 催 日 時	第2・第4水曜日 10:00～11:00	第2・第4水曜日 10:00～12:30
開催会場名称	小田小交流プラザ	沼田児童館
参加対象地域	小田地区	沼田地区内(上坪・中坪・下坪)
参加者負担金	必要に応じて徴収	年会費 1,000円
サ ロ ン 名	虹の会	平沢明朗会
活 動 内 容	観音講・高齢者の接待・草取り作業・新年会など	茶話会・シルバー体操・食事会・手作り作品など
開 催 日 時	9月は第1土曜日、12月は第1日曜日、9月・12月以外は第4火曜日	第1・第3水曜日 9:30～15:00
開催会場名称	下作谷公民館・下作谷観音堂・下作谷花壇	平沢児童館
参加対象地域	下作谷地区	平沢および近隣地区
参加者負担金	観音堂費銭 100円	1,000円/年

◆筑波圏域

サロンの名	桜池サロン	すずらん会
活動内容	花見・健康体操・趣味活動・ゲーム・調理実習など	忘年会・新年会・輪投げ・ボッチャ・手芸など
開催日時	第1・第3水曜日 10:00～15:00	第1・第3水曜日 13:30～14:45
開催会場名称	市民研修センター	代表者宅
参加対象地域	筑波地区	北条・多気本町内
参加者負担金	500円/回	半期600円・後期600円/年会費1,200円
サロンの名	喜楽サロン	さつき会
活動内容	花見・料理教室・食事会・茶話会・講話など	健康体操・ウォーク・食事会・講演会参加など
開催日時	第3水曜日 9:30～11:30	第1金曜日 10:00～11:15
開催会場名称	下田中児童館	大形集会所
参加対象地域	田中、磯辺地区	大形地区
参加者負担金	100円/回	なし
サロンの名	新町さくらの会	サロン きずな
活動内容	出前体操・茶話会・食事会など	茶話会・童謡・クリスマス会・輪投げ・誕生日会など
開催日時	第3火曜日 9:30～12:00	第2水曜日 10:00～11:30
開催会場名称	新町公民館	上田中集会所
参加対象地域	北条新町区	筑波地区
参加者負担金	100円/回	参加費6回500円・年会費1,000円
サロンの名	東作谷ふれあいサロン	ふれあいサロン白秋
活動内容	輪投げ・茶話会など	ゲーム・体操・歌・手芸・施設見学
開催日時	第3日曜日 10:00～12:00	第1土曜日 9:30～11:30
開催会場名称	東作谷集会所	水守研修センター
参加対象地域	東作谷地区の高齢者・子育て世帯・障害者・子供会	水守地区
参加者負担金	会の催しによって随時集める	年会費1,000円
サロンの名	西作谷シニア会	つくばね運動教室
活動内容	茶話会・健康体操・食事会・誕生日会など	健康体操
開催日時	第2・第4木曜日 9:30～11:30	第2火曜日 9:30～11:30
開催会場名称	西作谷公民館	筑波交流センター 会議室
参加対象地域	西作谷地区の高齢者・障害者	筑波地区内
参加者負担金	なし	年会費12,000円(月1,000円)

◆大穂圏域

サロンの名	ふれあいサロン「新地下花の会」	吉沼さつき会
活動内容	講話・出前体操教室・食事会・カラオケ・ゲームなど	健康体操・勉強会など
開催日時	第3水曜日 10:00～12:00	第2・第4月曜日 10:00～12:00
開催会場名称	新地下町公民館	吉沼交流センター 研修室
参加対象地域	吉沼新地下町地区	吉沼小学校区
参加者負担金	200円/回(内容により追加負担金あり)	なし
サロンの名	蓮沼サロン会	キラリ会
活動内容	健康体操・わなげ・雑談・折紙・あみ物・昼食会など	健康体操・お話会
開催日時	第1日曜日 10:00～14:00	第3水曜日 13:00～16:00
開催会場名称	蓮沼公民館	下長高野公民館
参加対象地域	蓮沼地区	下長高野地区
参加者負担金	弁当代	なし
サロンの名	ふれんず	つくばふれあいサロン秋桜
活動内容	健康体操・手工芸・ゲーム・茶話会など	健康体操・茶話会・食事会・ウォーキング等
開催日時	第4木曜日 10:00～15:00(月によって週を変更することあり)	第2火曜日、第4火曜日 9:30～12:00
開催会場名称	筑穂館	大穂交流センター・筑穂館
参加対象地域	大穂地区	大穂・筑波地区
参加者負担金	参加費(昼食代)500円/回	100円/回
サロンの名	岩崎お楽しみ会	大砂さくら会
活動内容	健康体操・食事会・茶話会・ボッチャ・新年会など	茶話会・食事会・新年会
開催日時	第1木曜日 13:30～15:00	第1日曜日 10:00～12:00
開催会場名称	長高野岩崎公民館	大砂田園都市センター
参加対象地域	地域住民	大砂地区内
参加者負担金	必要に応じて随時	200円/回

◆豊里圏域

サ ロ ン 名	ゆいまーる	暖々
活 動 内 容	食事会・手芸・お悩み相談・お出かけなど	健康体操・茶話会・トーンチャイムなど
開 催 日 時	第4月曜日 10:00～15:00	第1・第3火曜日 9:00～12:00
開 催 会 場 名 称	代表者宅	老人福祉センターとよさと
参 加 対 象 地 域	上郷大山地区 他	つくば市内
参 加 者 負 担 金	500円/回(変更あり)	食事会の時(年2回位)
サ ロ ン 名	森のおうち	酒丸ふれあいサロン
活 動 内 容	手芸・楽器演奏・体操・季節の行事など	茶話会・誕生日会・グラウンドゴルフなど
開 催 日 時	第1・第3木曜日 10:00～15:00	第2・第4火曜日
開 催 会 場 名 称	老人福祉センターとよさと	酒丸「グラウンドゴルフ場(仮称)」(代表者の所有地)
参 加 対 象 地 域	豊里地区	酒丸地区および豊里の杜地区
参 加 者 負 担 金	500円/回	参加費100円、年会費0円
サ ロ ン 名	豊里の杜ふれあいサロン	仲良し会きさらぎ
活 動 内 容	食事会・お花見会・シルバーリハビリ体操教室・俳句の会など	健康体操・茶話会・食事会
開 催 日 時	第1・第3月曜日 9:45～12:00/第3金曜・第2水曜・第4金曜 10:00～12:00	第1水曜日 10:00～12:00
開 催 会 場 名 称	豊里の杜自治会館(「さくら」「せらら」)	池端第一公民館
参 加 対 象 地 域	豊里の杜地区及び周辺近隣地区	今鹿島池端第一
参 加 者 負 担 金	会費半期2,400円～600円(6グループで異なる)	1,000円/年

◆谷田部西圏域

サ ロ ン 名	ふれあいサロン 緑が丘	水曜会
活 動 内 容	食事会・茶話会・お花見・クリスマス会など	健康体操・茶話会・新年会など
開 催 日 時	第2・第4火曜日 10:00～12:00	第3水曜日 13:30～15:00
開 催 会 場 名 称	緑が丘自治会館	鍋沼集落センター
参 加 対 象 地 域	緑が丘団地内	鍋沼集落の世帯に属するもの
参 加 者 負 担 金	200円/回	100円/回 年会費1,100円
サ ロ ン 名	みずほ団地ふれあいサロン福寿草	あおぞら
活 動 内 容	ランチ・おしゃべりなど	懐メロを歌う・季節に合わせた行事・映画会など
開 催 日 時	第1木曜日 12:00～15:00	毎月3日 13:00～15:00
開 催 会 場 名 称	みずほ自治会館	台面野井研修センター
参 加 対 象 地 域	みずほ団地	台面野井地区
参 加 者 負 担 金	100～500円の実費	随時
サ ロ ン 名	ふれあいサロン 観音台	ふれあいサロン香取台
活 動 内 容	健康体操・音楽鑑賞・勉強会・おしゃべり会など	茶話会・健康体操など
開 催 日 時	第2月曜日 10:00～12:00	第1金曜日 10:00～、第3火曜日 10:00～、
開 催 会 場 名 称	観音台集会所	ドックカフェ「バーディ」・香取台交流センター
参 加 対 象 地 域	観音台一丁目とその周辺地区	香取台地区
参 加 者 負 担 金	なし	お茶代として1カ月参加300円(ドックカフェ)
サ ロ ン 名	真瀬新田ふれあいサロン	富士見ヶ丘ふれあいサロン
活 動 内 容	鉢植え・健康体操・日本舞踊鑑賞など	健康体操・スクエアステップ・つくバス利用会など
開 催 日 時	第2火曜日 10:00～12:00	第2・第4木曜日 10:00～12:00
開 催 会 場 名 称	真瀬新田研修センター 和室	富士見ヶ丘集会所
参 加 対 象 地 域	真瀬新田地区	富士見ヶ丘団地の住民
参 加 者 負 担 金	100円/回	なし
サ ロ ン 名	グリーンハイツ陽だまりサロン	平わかば会
活 動 内 容	シニア体操・カーレット・さろんドカフェなど	健康体操など
開 催 日 時	毎月4回 13:30～15:30	第2月曜日 13:00～14:45
開 催 会 場 名 称	グリーンハイツ研修センター	平公民館
参 加 対 象 地 域	グリーンハイツ居住者、その友人	平地区のみ
参 加 者 負 担 金	第3水曜日のみ参加時100円/回	1,000円/年
サ ロ ン 名	本鎌ふれあいサロン	コスモス会
活 動 内 容	歌う会・健康体操・スクエアステップなど	健康体操・茶話会・食事会・ゲーム
開 催 日 時	月曜(月1～2回)10:00～11:15、10:30～11:45、第3木曜日13:30～15:00	第2火曜日 11:00～15:00
開 催 会 場 名 称	真瀬本田鎌倉農村集落センター	島名入坪集会所
参 加 対 象 地 域	真瀬本田鎌倉地区	島名入坪地区内
参 加 者 負 担 金	通常はなし、食事会等負担する場合あり	なし

◆谷田部西圏域

サ ロ ン 名	高須賀集いの広場	
活 動 内 容	茶話会・健康体操・モルック・カーレット等	
開 催 日 時	第2木曜日 10:00～11:30	
開催会場名称	高須賀地区研修センター	
参加対象地域	高須賀区内	
参加者負担金	なし	

◆谷田部東圏域

サ ロ ン 名	サロン 松美会	館野ろまん倶楽部
活 動 内 容	健康体操・コンサートなど	健康体操・脳トレ体操・年間通して特別イベント他
開 催 日 時	第3月曜日 10:00～12:00 ※9月のみ第2月曜	第1月曜日 10:00～12:00
開催会場名称	松代交流センター会議室(7月→ホール/12月→音楽室)	館野研修センター
参加対象地域	特定なし	館野地区
参加者負担金	100円/回	年会費前期500円・後期500円、イベント参加費
サ ロ ン 名	東小学校区ふれあいサロン	ふれあいサロン稲岡
活 動 内 容	茶話会・健康体操・歌の会・食事会・買物ツアーなど	健康体操・茶話会など
開 催 日 時	毎月第1・第3・第4水曜日 10:00～12:00	第4水曜日 13:30～14:45
開催会場名称	東児童館	稲岡農村集落センター
参加対象地域	東、稻荷前、梅園、その他	稲岡地区
参加者負担金	100円/回(第3水曜のみ)	100円/回
サ ロ ン 名	ふれあいサロン 二の宮	西岡ひよっこ会
活 動 内 容	健康マージャン・生活情報交換・食事会など	健康体操・食事会・新年会など
開 催 日 時	毎週日曜日 13:00～17:00	第2・第4金曜日 10:00～11:30
開催会場名称	二の宮交流センター	西岡研修センター
参加対象地域	二の宮地区とその周辺	西岡・西大橋地区
参加者負担金	イベント参加費1,000円/回	
サ ロ ン 名	ふれあいセントラルの会	まついちサロン
活 動 内 容	花見・健康体操・カラオケ体操・体力測定・食事会など	スクラッチ・輪投げ・健康体操・折り紙・塗り絵など
開 催 日 時	原則第3月曜日 10:00～12:00	第3木曜日 10:00～11:30
開催会場名称	南中妻セントラルタウン自治会館	松代一丁目町会集会所
参加対象地域	セントラルタウン近辺地区とその周辺	松代一丁目
参加者負担金	参加費100円/回	なし
サ ロ ン 名	赤塚東山ふれあいサロン	サーパスつくば健康クラブ
活 動 内 容	茶話会・園芸・手芸・花見など	情報交換・健康体操など
開 催 日 時	第3月曜日 10:00～12:00	毎週火曜日 10:00～12:00
開催会場名称	赤塚東山自治会館	サーパスつくば研究学園集会所
参加対象地域	赤塚東山自治会	サーパスつくばマンション内住民(200世帯)
参加者負担金	参加費100円～200円/回	インストラクター指導時は参加者が500円を負担、その他は無料
サ ロ ン 名	4丁目けんこう会	春日元気クラブ
活 動 内 容	情報交換及び交流会・シルバーリハビリ体操教室など	健康体操など
開 催 日 時	第2・第4金曜日 10:00～12:00	第2・第4水曜日 13:30～16:00
開催会場名称	スマ・エコシティ集会所(研究学園)	代表者宅
参加対象地域	研究学園4丁目	つくば市・土浦市・龍ケ崎市
参加者負担金	なし	なし
サ ロ ン 名	トーク&トーク	元気でいよう会 研究学園
活 動 内 容	食事会・脳トレ体操・軽体操など	健康体操・脳トレ体操
開 催 日 時	第2木曜日 13:00～15:00	毎週木曜日 9:00～13:00
開催会場名称	高野台コミュニティセンターホール	市役所コミュニティ棟
参加対象地域	高野台地区2丁目・3丁目	つくば市内
参加者負担金	弁当代400円/回	会費3ヵ月1,000円
サ ロ ン 名	笑和いきいき会	洞峰サロン
活 動 内 容	健康体操・食事会など	茶話会・散策・俳句作成・鑑賞
開 催 日 時	第2・第4水曜日 10:00～11:30	第3火曜日 10:15～12:30
開催会場名称	梶内生活改善センター	マシロカフェ(洞峰公園筑波新都市記念館内)
参加対象地域	梶内地区内	つくば市とその周辺
参加者負担金	月100円	年会費1,200円

健康

就労

ボランティア

交流

その他

お役立ち情報

◆谷田部東圏域

サ ロ ン 名	サロンかつらぎ	ライフカフェ
活 動 内 容	体操・ポッチャ・食事会・手工芸など	茶話会や音楽会やプラスαをやります
開 催 日 時	第2・第4木曜日 10:00～12:00	第3木曜日 14:00～16:00
開催会場名称	苅間・辻原研修センター	くるむのもりクラブハウス
参加対象地域	苅間地区及び近隣の地域の方	谷田部東地区ですが制限はありません
参加者負担金	1回100円	200円

◆桜圏域

サ ロ ン 名	二輪草	竹園ふれあいサロン
活 動 内 容	出前体操・料理・小物作り・フラワーアレンジメントなど	茶話会・歌・サロン通信・サロンクイズの発行など
開 催 日 時	第1・第3・第5水曜日 10:00～12:00	第3金曜日 13:00～16:00
開催会場名称	広岡交流センター 和室	竹園交流センター
参加対象地域	桜ニュータウン近辺	竹園東中学校区
参加者負担金	実費およそ300円／回	なし
サ ロ ン 名	ふれあいサロンひだまり	ふれあいサロン水車
活 動 内 容	健康体操・茶話会・クリスマス会など	健康体操・かんたんポッチャなど
開 催 日 時	第4金曜日 13:30～16:00	第3水曜日 13:00～15:00
開催会場名称	梅園集会所	桜老人福祉センター
参加対象地域	梅園地区	つくば市内
参加者負担金	100円／回	なし
サ ロ ン 名	シニアサロン ふらり	パークヒル吾妻 おしゃべり会
活 動 内 容	健康体操・茶話会・食事会・小旅行など	情報交換や社会の話題をテーマにした話し合い
開 催 日 時	第2・第4火曜日 12:30～16:00	第2金曜日 13:30～15:30
開催会場名称	つくば市民センター 小会議室1・2	パークヒル吾妻管理事務所集会所
参加対象地域	つくば市内	つくば市内
参加者負担金	年会費1,200円 参加費100円／回	なし
サ ロ ン 名	たのし家ふれあいサロン	ふれあいサロンやよい
活 動 内 容	毎回運動(体操・呼吸法・シルバーリハビリ体操)	小物づくり・歌・ドライフラワー・健康体操・食事会など
開 催 日 時	毎週月曜日 10:15～12:00 ※8月と年末年始を除く	第1水曜日 10:00～12:00
開催会場名称	たのし家	並木交流センター
参加対象地域	つくば市内(ご自身で来られる人)	並木・梅園地区
参加者負担金	参加費200円(材料費実費・昼食代500円)	100円／回
サ ロ ン 名	ふれあいサロンさくら	青年のサロン
活 動 内 容	茶話会・健康体操・歌唱など	初詣・お花見・ブルーベリー狩り・散策・室内ゲーム・クリスマス・バーベキュー
開 催 日 時	第3木曜日 10:00～11:30	第1木曜日 13:30～17:00
開催会場名称	ウエルシアつくば桜店	つくば市民センター
参加対象地域	桜地区周辺	つくば市とつくば市周辺
参加者負担金	なし	参加費100円／回
サ ロ ン 名	ミニかろやかクラブ	桜レインボー
活 動 内 容	健康体操・食事会など	健康体操・茶話会・お花見会・食事会
開 催 日 時	第2・第4木曜日 10:00～11:30	第2水曜日13:30～15:00
開催会場名称	並木交流センター	栗原交流センター
参加対象地域	並木・梅園外の地区でも可	栗原地区、その他地区は問いません
参加者負担金	100円／回	なし
サ ロ ン 名	カフェロマン	春風台サロン
活 動 内 容	茶話会・勉強会・笑いヨガ・健康体操・地域行事など	健康体操・食事会
開 催 日 時	第1火曜日 14:00～16:00	第2火曜日 10:00～12:00
開催会場名称	コリドイオ調理室	サロン会員宅
参加対象地域	つくば市全域	春風台地区
参加者負担金	100円／回	1,200円／年
サ ロ ン 名	倉掛ふれあいサロン	
活 動 内 容	健康体操・食事会・新年会・お花見会など	
開 催 日 時	第3水曜日 10:00～11:15	
開催会場名称	倉掛センター	
参加対象地域	倉掛地区	
参加者負担金	なし	

◆茎崎圏域

サ ロ ン 名	ひまわりの会	サロン 水曜会
活 動 内 容	健康体操・食事会・作品作り2カ月位・花見など	健康体操・食事会・グラウンドゴルフなど
開 催 日 時	第1水曜日 10:00～14:30	第3水曜日 13:30～15:30
開 催 会 場 名 称	下岩崎集落センター	宝陽台公民館
参 加 対 象 地 域	下岩崎地区	宝陽台地区
参 加 者 負 担 金	4月に集金1,200円	3,000円／年
サ ロ ン 名	森の里ふれあいサロン	サロン「憩」
活 動 内 容	リハビリ体操・認知症予防体操・クラフト手芸・茶話会など	茶話会・食事会・近況報告
開 催 日 時	毎週火曜日 13:30～15:30	第3日曜日 10:00～12:00
開 催 会 場 名 称	森の里自治会公会堂	明神公民館
参 加 対 象 地 域	森の里地区	明神及び近隣地区
参 加 者 負 担 金	第1火曜は500円、クリスマス会費300円	100円／回
サ ロ ン 名	つく身協ふれあいサロン	ふれあいサロンひまわり
活 動 内 容	茶話会・歌・パラスポーツ(卓球バレー・ボッチャ)など	食事・体操・手芸・笑いヨガなど
開 催 日 時	第2火曜10:00～12:00／第3木曜13:00～15:00	第2・第4月曜日 10:00～12:00
開 催 会 場 名 称	茎崎老人福祉センター	茎崎農村高齢者交流センター
参 加 対 象 地 域	つくば市内(主に茎崎・谷田部・豊里地区)	茎崎全域
参 加 者 負 担 金	500円／年	月200円
サ ロ ン 名	城山サロン	梅ヶ丘茶話会
活 動 内 容	茶話会・運動・餅つきなど	健康教室・講演会・子ども達と七夕作りなど
開 催 日 時	第2・第4金曜日 13:00～16:00	不定期
開 催 会 場 名 称	城山公民館	梅ヶ丘集会所
参 加 対 象 地 域	城山地区	地区住民
参 加 者 負 担 金	なし	なし
サ ロ ン 名	自由ヶ丘サロン	サロン・ド・チェリー
活 動 内 容	だんだん1人になって寂しい人たちに声をかけています	出前講座・茶話会・ゲームなど
開 催 日 時	毎週土曜日	第3水曜日 10:00～12:00
開 催 会 場 名 称	自由ヶ丘公民館	桜が丘公民館
参 加 対 象 地 域	自由ヶ丘在住	桜が丘地区
参 加 者 負 担 金	100円／回	100円／回
サ ロ ン 名	うたごえひろば	くさざき広場
活 動 内 容	唱歌や童謡などの合唱・脳トレゲーム・食事会・手芸など	茶話会・手芸・折り紙・食事・体操・編物など
開 催 日 時	第1水曜日 10:30～12:00	第4月曜日 9:00～12:00
開 催 会 場 名 称	高見原3丁目会館	茎崎交流センター
参 加 対 象 地 域	高見原3丁目地区・近隣地区	茎崎全域
参 加 者 負 担 金	100円／回+保険料30円=130円	1,000円／年
サ ロ ン 名	ふれあいサロン あしび野	富士見台ふれあいサロン
活 動 内 容	茶話会・ニュースポーツ・脳トレなど	茶話会・クリスマス会・お花見会・食事会
開 催 日 時	第3土曜日 13:00～15:00	第1水曜日 13:00～16:00
開 催 会 場 名 称	あしび野自治会館	富士見台自治会館
参 加 対 象 地 域	あしび野地区内	富士見台地区
参 加 者 負 担 金	参加費100円／回	
サ ロ ン 名	細見サロン	
活 動 内 容	DVD鑑賞・情報収集・料理作り・小旅行など	
開 催 日 時	第2土曜日 12:30～16:00	
開 催 会 場 名 称	細見公民館	
参 加 対 象 地 域	細見地区・近隣地区	
参 加 者 負 担 金	開催時ごと実費0～100円／回	

健康

就労

ボランティア

交流

その他

お役立ち情報

地域で通いの場を開催する 団体を支援します！



高齢者憩いの広場 運営補助事業

身近な場所を拠点として高齢者の介護予防や孤立化防止、生きがいづくりなどを目的に、地域住民によって運営される通いの場です。令和6年度現在、15の団体が定期的に運動や体操、ダンス、カラオケ、おしゃべり会など、さまざまな活動を行っています。

市では、こうした活動を週1回以上行う団体に対し、補助金を交付しています。詳細は下記問い合わせ先までご連絡ください。



HPIはこちらから

対象

通いの場への参加

↳ どなたでも参加可能◎

補助金の交付

↳ 通いの場を週1回以上行う団体

【お問い合わせ】

つくば市高齢福祉課

tel.029-883-1111(内線1231)

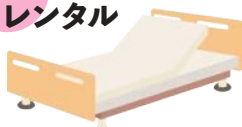
広告

高齢者の皆様が安心して日常を過ごせるよう各種福祉用具のご相談承ります

福祉用具レンタル・販売

介護保険

介護用品の レンタル



背上げ、膝上げで身体を保持

ベッド



手すり

座位姿勢の
バランス維持に

立ち座り時の
支えに



車いす

介護用品の販売

安心して入浴ができるよう、
シャワーチェアや浴槽手すり
などの入浴補助用具について
もご相談ください。



シャワーチェア

福祉用具 ふるさと

株式会社ふるさと通信社
土浦市荒川沖5-44-101

☎ 029-886-9790

平日 9:30~17:00

令和6年度 高齢者憩いの広場活動団体（令和6年8月現在）

団体名称	活動拠点	活動内容（介護予防活動含む）
桜ニュータウン「桜の園」	桜ニュータウン	Gゴルフ、卓球、社交ダンス、健康体操、健康麻雀、服等を仕立てる 等
ふれあいサロン みどりの風	苅間	健康体操、俳句、映画鑑賞、書道、ぼやきの会、ハンドベル、絵画教室、写真を撮る会 等
つくばシニア交流会	桜総合体育館	バドミントンを愛し、介護予防を考えた老若男女の交流会
あすなろくらぶ	池向	卓球、カラオケ、ボッチャ、健康体操、筋力体操、輪投げ 等
ふれあいサロン・千現カフェ	千現	脳トレ、音楽療法 等
ギャラリーいおり	中別府	健康体操、健康情報交換、創作活動、健康麻雀、カラオケ 等
富士見台憩いの広場	富士見台	クラフトテープ、健康体操、談笑会、ペイント、Gゴルフ、書道 等
高見原高齢者憩いの広場	高見原1丁目	健康体操、卓球、輪投げ、カラオケ、出前体操、Gゴルフ 等
宝陽台・宝志会	宝陽台	囲碁、健康麻雀、カラオケ、Gゴルフ、シルバー体操 等
高見原中央地区憩いの広場	高見原2丁目	Gゴルフ、卓球、ヨガ、カラオケ、輪投げ、健康麻雀 等
赤塚東山ふれあいネットワーク	赤塚東山	テニス、カフェ、卓球、Gゴルフ、健康体操、健康麻雀、将棋 等
梅ヶ丘憩いの広場	梅ヶ丘	カラオケ、健康体操、Gゴルフ、健康麻雀、手芸、民謡 等
つくばね憩いの広場	作谷	Gゴルフ、スポーツ吹き矢、コーラス、健康麻雀、談笑会 等
道角ピングボン倶楽部	上郷	卓球、シルバー体操、ヨガ 等
森の里 生涯スポーツ倶楽部	森の里	ペタンク、ボッチャ、Gゴルフ、健康体操 等



健康

就労

ボランティア

交流

その他

お役立ち情報

Photos of
TSUKUBA



認知症について「知る・学ぶ・語る」集いの場

オレンジカフェ（認知症カフェ）

オレンジカフェ（認知症カフェ）は、認知症の人とその家族をはじめ、地域の方ならどなたでも参加できる交流の場です。

簡単なゲームや軽い運動をしたり、地域の方との交流を楽しむことができます。医療や介護の専門職員や介護経験者が運営していますので、認知症や介護の相談もお受けできます。令和6年度現在、市内8か所に設置されており、毎月1回開催されています。

名称	日時	場所	運営者	問い合わせ先
オレンジカフェ in 筑波	第4水13:30～15:30	筑波中央病院	介護老人保健施設 アリエッタ	☎029-867-1182
オレンジカフェ in おおほカフェ・フルール	第4火13:30～15:30	大穂豊里地域包括支援センター	大穂豊里地域包括支援センター	☎029-869-9527
オレンジカフェ in なごみ	第4金14:00～16:00	とよさと病院	とよさと病院 認知症疾患医療センター	☎029-847-9581
オレンジカフェ in おはなリハ	第3水11:00～13:00	イーアスつくば・美味コレクション内	おはなリハ ケアマネステーション	☎029-879-8828
オレンジカフェ in みどりのカフェ悠	第4木10:00～12:00	ウイングマルシェみどりの 204・205	在宅看護センターゆう	☎090-7906-2054
オレンジカフェ in きずな	第4月13:30～15:30	ストレスケアつくばクリニック	ストレスケアつくばクリニック	☎029-863-2888
オレンジカフェ in かえで	第3木13:30～15:30	広岡交流センター	小規模多機能型居宅介護 楓	☎029-875-4571
オレンジカフェ in くさざき	第3金10:00～12:00	荃崎交流センター	認知症の人と家族の会 茨城県支部	☎029-828-8089

※2024年度の情報です。都合により日程を変更する場合がありますので、事前に御確認ください。



HPIはこちらから

【お問い合わせ】

つくば市地域包括支援課

tel.029-883-1111 (内線1243)

Photos of
TSUKUBA



傾聴ボランティアがお話をうかがいます

傾聴ボランティア事業 おうちde交流

ひとり暮らしの高齢者や閉じこもりがちな高齢者などへの社会交流の場の提供として、市の養成講座を受けた傾聴ボランティアがご自宅に伺い、お話をうかがいます。

最近、外出や交流が減ったと感じる方、外出が難しい方、ご家族以外とも交流をしたい方、ぜひご自宅でおしゃべりを楽しみましょう。まずは担当のケアマネジャーまたは地域の民生委員にご相談ください。



場 所 利用者様のご自宅に市で養成した傾聴ボランティアがうかがいます。

利用回数 一人につき、月2回まで。
1回1時間程度

対 象

市内在住の、最近閉じこもりがちな65歳以上の方で、ケアマネジャーや民生委員からの支援を受けている方



HPIはこちらから



傾聴とは、相手に寄り添い耳と心を傾け、相手の話を「聴く」会話の技術のことです。

【お問い合わせ】

つくば市地域包括支援課

tel.029-883-1111 (内線1244)

広告

お仏壇の
はせがわ

お持ちの仏壇に
不安はございませんか？

買い替えたいけど
今あるお仏壇は
どうしたらいいの？

実家のお仏壇が
大きくて将来不安

汚れが気になる



お墓の相談もはせがわへ ～樹木葬・永代供養ご案内できます～

いばらき高齢者優待制度
「いばらきシニアカード」ご提示で
仏壇10%引き
仏具5%引き
※セール品、特価品など一部除外品あり
※他サービスとの併用不可

(株)はせがわ
イーアスつくば店

通話無料 0120-769-976

つくば市研究学園5-19
イーアスつくば1F

生活支援体制整備事業

地域で支え合う関係を一緒に考えませんか？

市内7つの圏域では「地域支えあい会議」を開催し、**だれもが安心して**住み慣れた地域で生き生きと暮らしていけるよう、支え合いの地域づくりを考えています。地域では、サロン、集いの場、住民同士の支え合いの取組など、さまざまな活動が広がってきています。

もし、ご自身の地域で『集いの場や住民同士の支え合いの取組をやってみたい!』と思ったら、生活支援コーディネーターにご相談ください。生活支援コーディネーターは、「**地域のこんなことがあったらいいな**」を地域の皆さんと一緒に考え、実現するお手伝いをします。

対象

地域で生き生きと暮らせるように、地域の支え合いの体制作りを一緒に考えてくださる方



HPはこちらから



【お問い合わせ】

つくば市地域包括支援課

tel.029-883-1111(内線1245)

つくば市社会福祉協議会

tel.029-879-5500

地域見守りネットワーク

ひとり暮らしの方などを地域で見守ります

今は健康だけど先々が不安、ひとり暮らしは何となく心細いなど様々な不安を少しでも減らし、地域で安心して暮らし続けられるように、地域の方々から選任した「ふれあい相談員」や、見守りを直接行う「見守り支援員」と社会福祉協議会が協力し、見守りが必要な方に対し、地域で見守ることができる仕組みづくりを進めています。必要に応じて行政などと連携し、地域の安心を支える活動です。

対象

市内に居住するひとり暮らし高齢者、高齢者世帯及び認知症高齢者、障害者など見守りが必要な方でご本人の同意が得られた方



HPはこちらから



【お問い合わせ】つくば市社会福祉協議会

本部 大穂、谷田部西、筑波圏域

tel.029-879-5500

中央支所 豊里、谷田部東、桜圏域

tel.029-847-0231

南支所 荃崎圏域

tel.029-876-4552

見守りを受けたい方は登録が必要です。詳細は、最寄りの社会福祉協議会までお問い合わせください。

広告

地域に密着したシニア向け生活情報紙

シニア
ふるさと通信
つくば市・土浦市・牛久市版

生きがいに貢献

読者参加型の生活情報紙

コミュニケーションツールに

株式会社ふるさと通信社

土浦市荒川沖 5-44-101 ☎029-886-9790

悪質商法は 高齢者を狙っています

消費生活センターからのお知らせ

訪問販売トラブル

無料で点検します



高額な修理代を請求された

電話勧誘販売トラブル

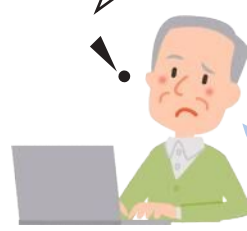
固定電話が使えなくなります



強引に
光回線を契約させられた

通信販売トラブル

特別価格で購入できます



定期購入が条件となっていて
2回目から高額な商品が届いた

情報化の進展や規制緩和等により複雑・多様化する消費生活の中、通信販売や訪問販売等における契約のトラブルが後を絶たない状況です。消費生活センターでは、専門の知識を有する消費生活相談員による相談事業を行っています。



HPはこちらから

おかしいと思ったら、すぐに相談してください

つくば市消費生活センター

☎029-861-1333 (相談専用)

相談日： 月曜日～金曜日
(土・日・祝日・12/29～1/3は除く)

相談時間： 9:00～12:00、13:00～16:00

消費者ホットラインまで

局番なし 188

(左記相談時間外の場合)

12/29～1/3を除いて原則毎日利用可能

広告

シニアふるさと通信とは…

シニアの皆様と、そのご家族のための生活情報紙(無料)です。高齢者向け事業や福祉の話題、介護予防、健康アドバイス、多彩な趣味活動、地域の身近なイベントなど、読者に役立つ情報を紹介します。また、読者の投稿欄を設け、紙面を通じた読者同士の交流や生きがいづくりにも貢献します。

- 発行月／1月・3月・5月・7月・9月・11月
 - 発行部数／50,000部
- (年6回発行)



新聞折込(指定地域)のほか
公共施設、医療機関、福祉施設、各種店舗など
200カ所以上にも設置しています!

ふるさと通信社は『生活情報発信』と『訪問介護事業』を通して地域の高齢者の皆様を支えます。

健康

就労

ボランティア

交流

その他

お役立ち情報