

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。



HPIはこちらから

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
- 重篤な既往歴のない方
- 健診結果通知書のコピーを提出できる方（既往歴などにより、主治医の意見書を提出いただく場合もあります）

参加費 月当たり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8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! お気軽にお問合せください!!



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 TEL 050-1883-1460

研究学園支店 TEL 050-1883-1462

筑波大学前支店 TEL 050-1883-1461

みどりの支店 TEL 050-1883-1463

健康

就労

ボランティア

交流

その他

お役立ち情報

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。



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です。

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）、地区の集会所などの会場に出向き、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歳以上の方々と構成された団体で、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



医療法人社団桜水会

地域の皆さまが住み慣れた街で
生き生きと安心して
日常生活が送れるよう取り組んでいます



救急指定
24時間対応

筑波病院

診療科目 内科、消化器内科、呼吸器内科、
神経内科、循環器内科、外科、
整形外科、皮膚科、眼科、
リハビリテーション科

診療時間 9:00～12:00 / 14:00～17:30

休診日 日曜・祝祭日

「もの忘れ外来」を開設しました ※電話予約制
月曜・水曜・金曜 / 14:00～17:30

併設 桜水会訪問看護ステーション

つくば市大角豆1761
☎029-855-0777

筑波山の麓で自然豊かな環境



充実した設備と、きめ細やかなサービスで
高齢の皆様の自立を支援します

併設 ショートステイ

介護老人保健施設 **豊浦** 療養室 100床
つくば市神郡2013-1 ☎029-850-7111

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日間の中で（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。



HPIはこちらから

【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

リハビリ専門職や管理栄養士が、高齢者の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、介護予防に取り組ましましょう。

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1244）

広告

「つくば市介護予防・日常生活支援総合事業」対象施設

楽しく運動をして
健康維持!!

マシンを使った
筋力トレーニング

レッドコードで
ストレッチ運動

個別リハビリや
マッサージ

散歩やドライブ等の
外出レクリエーション

※ご自宅への送迎も承ります

地域密着型 半日型デイサービス

はなぞのデイサービス

つくば市花園 14-19 ☎029(828)4920

見学・無料体験
お気軽にどうぞ

家具のお困りごと
お気軽にご相談ください

出張見積
無料

開かない
引き出し

鍵が開かない
家具

家具の
修理

家具の処分

家庭の片づけもご相談ください。女性スタッフが丁寧にお手伝いします。
下記までお問い合わせください

創業80余年

家具のマスダ

土浦市東並木町 3317-1 ☎029-821-0397
☎090-3334-6905

毎日の生活の中で、 足の痛みや違和感を 「年齢のせい」 「体質のせい」と 諦めていませんか？



「てくてく館」は、整形外科の靴外来で数多くの足の悩みに向き合ってきた店長が営む、足のトータルサポートショップです。

巻き爪、肥厚爪、うおのめ、タコといったトラブルのケアから、正しい靴選びのご提案まで、あなたの足の健康を包括的に守ります。



ホームページは
こちらから
←

**外反母趾
ひざ・足裏の痛み**

**うおのめが痛くて
うまく歩けない**

**爪が厚くて
自分で切れない**

体のバランスや足幅、長さを計り一人ひとりの足に合った靴や、インソールをご提案



専用器具やマシンを使い爪を削り、最後は紙やすりで丁寧に磨きかけます。



インソール 3,000円～
オーダーメイドインソール 12,000円～
靴 8,000円前後～

肥厚爪・変形爪 (25分) 3,850円～
うおのめ・タコ (25分) 3,850円～
巻き爪ケア 初回 8,690円～3,410円

「てくてく館」が選ばれる3つの理由

医療現場を知る プロの確かな技術

整形外科で培った知識を活かし、痛みの原因を根本から見極めます。ケアだけで終わらせず、再発を防ぐ歩き方や日常習慣まで丁寧にアドバイスします。



最高峰の オーダーメイドインソール

アスリート愛用の「シダス」や医療現場で使われる「ポディアテック」の正規代理店。あなたの足の骨格に合わせたインソールを制作します。



靴選びからケアまで 「トータル」で解決

爪と靴の両方からアプローチできるのが当店の強み。足の不安や悩みに寄り添い、最適なケアと解決策をご提案します。



「どこに相談していいかわからなかった」という方も、どうぞ安心してお店に足を運んでみてください。私たちは、あなたが笑顔で「てくてく」歩ける未来を応援しています。

安心の歩行をサポートする
ケアシューズや杖も
取り揃えています。



靴とオーダーメイドインソール専門店



牛久市栄町2-6
☎029-870-5880

足のお悩みありませんか？

無料相談会

実施中

足の健康診断

ご予約、クーポンはこちらから→



営業時間／10:00～19:00
定休日／水曜・金曜・第1日曜

「元気アップ!リいばらき」を活用して、運動を習慣化しよう!

「元気アップ!リいばらき」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してくださいアプリです。

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!リいばらき

検索



元気アップ!リいばらき 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!



HPIはこちらから

【お問い合わせ】

茨城県保健医療部健康推進課
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



相続のお悩み、
まずはご相談ください

税理士、弁護士、司法書士、行政書士、ファイナンシャルプランナー、不動産鑑定士等の「資産と相続のプロフェッショナル」が、皆さんの相続が最良の形になるよう提案・サポートいたします。

相談料・参加費無料

個別相談 & セミナー

相続・遺言

財産・不動産

生前贈与・生命保険

家族信託

事前相談で、選択肢が広がります。
まずはお気軽にお問い合わせください。



桂不動産 千葉・茨城相続サポートセンター

お問い合わせ

029-859-5300

受付時間/9:30~18:00(火・水曜除く)
つくば市研究学園7-49-4 国土交通大臣(2)第9087号



山水亭グループ

大切な日は、いつも山水亭

お誕生日、顔合わせ、結婚記念日、
お食い初めなどの家族の大切な節目や、
職場での歓送迎会、慰労会、親睦会などに。



鉄板焼き

8,000円～22,000円
(税込8,800円) (税込24,200円) ※別途サービス料(10%)が
かかります。



会席

6,500円～18,000円
(税込7,150円) (税込19,800円) ※別途サービス料(10%)が
かかります。

季節の会席「牡丹」18,000円(イメージ)



すべてのお食事にゆったり過ごせる完全個室をご用意

完全個室ですが室料は頂きません

つくば 山水亭

◆11:00～15:30(最終入店13:30)
◆17:00～21:30(最終入店19:30)
つくば市小野崎254 水曜定休
TEL.029-855-8181



大切な時を、もっと美味しく

厳選した常陸牛は、きめ細かくとろけるように
柔らかで濃厚な味わいと甘い脂が特徴の逸品。
そんな常陸牛の美味しさをぜひご堪能ください。



常陸牛づくし会席コース

メニューの一例

常陸牛づくし会席コース12,000円
常陸牛極上会席コース 8,500円～
常陸牛御膳 6,500円
常陸牛セット 4,900円
常陸牛ハンバーグランチ 2,200円

※上記料金はすべてサービス料込・税込となります
※お料理の値段は令和8年9月現在



ホテル日航つくば 本館2階
つくば駅より徒歩2分



各種お集まりには
落ち着いた個室も
ご用意しております。

常陸牛 山水
Hitachi Gyu Sansui

◆昼の部 11:30～14:00(L.O.13:30)
◆夜の部 17:30～21:00(食事L.O.20:00/飲物L.O.20:30)
つくば市吾妻1丁目1364-1 火曜定休(祝日の場合は営業)
TEL.029-855-3313

