

## I 社会貢献(ボランティア)活動をしてみたい (まちづくり、福祉、災害ボランティア及び団体設立など)

1	事業名	問合せ先(名称・住所)	電話番号	受付時間
	認知症予防ボランティア(オレンジサポーター)養成講座	真岡市いきいき高齢課 地域支援係 真岡市荒町5191	0285-83-8132	8:30~17:15(土・日・休日・年末年始を除く)

### 【概要】

認知症予防ボランティア養成講座の受講者には、認知症カフェや地域のふれあい・いきいきサロン等において、筋トレやストレッチなどの運動、脳トレ等を行い、地域の方々の介護予防活動を主体的に実施していただき、自分自身の健康づくりや生きがいづくり等にもつなげていただきます。

2	事業名	問合せ先(名称・住所)	電話番号	受付時間
	真岡市地域共助活動推進事業	真岡市いきいき高齢課 高齢者福祉係 真岡市荒町5191	0285-83-8195	8:30~17:15(土・日・休日・年末年始を除く)

### 【概要】

支援を必要とする高齢者、障がい者及び子育て世代を対象とした有償ボランティア制度として、区単位で取り組みを行っています。

本事業に登録した区にお住まいの支援者(ふれあいサポーター)が、安否確認やゴミ出し、清掃、買い物代行等といった支援を実施します。

## Ⅱ 仲間づくりをしたい(趣味・特技を活かした仲間づくり、地域の仲間づくり)

事業名	問合せ先(名称・住所)	電話番号	受付時間
1 老人クラブ活動	真岡市社会福祉協議会 真岡市荒町110-1	0285-82-8844	8:30~17:15(土・日・祝 日・年末年始を除く)

### 【概要】

老人クラブで実施する、グランドゴルフ等のスポーツ活動、文化祭での発表、井頭温泉等における活動等を通して、社会参加や仲間づくりを推進します。

事業名	問合せ先(名称・住所)	電話番号	受付時間
2 真岡市シルバーサロン	①真岡市シルバーサロン 真岡市大谷台町25-1 ②真岡市いきいき高齢課 高齢者福祉係 真岡市荒町5191	①0285-84-3939 ②0285-83-8195	①9:00~16:00(日・祝 日・年末年始を除く) ②8:30~17:15(土・日・ 祝日・年末年始を除く)

### 【概要】

気軽にお茶飲み立ち寄り、高齢者同士が交流を図れるよう、運営しています。  
また、高齢者が長年にわたって蓄積した知識や経験を活かした健康教室や能活ゲーム等の事業を、定期的実施しています。

事業名	問合せ先(名称・住所)	電話番号	受付時間
3 ふれあい・いきいきサロン	真岡市社会福祉協議会 真岡市荒町110-1	0285-82-8844	8:30~17:15(土・日・祝 日・年末年始を除く)

### 【概要】

身近な地域で高齢者や障がい者をはじめ、住民が助け合い安心して暮らせるよう、地域住民が主体となり、地域の支え合いの力を高めることを目的とした介護予防や健康の維持向上、生きがいづくりを図るとともに、高齢者同士の交流を推進します。

### Ⅲ 学びたい(生涯学習講座・教室で学びたい)

1	事業名	問合せ先(名称・住所)	電話番号	受付時間
	もおか出前講座	真岡市生涯学習課	0285-82-7150	8:30～17:15(土・日・祝日・年末年始を除く)

#### 【概要】

市内在住、在勤又は在学の5人以上のグループ、団体等が主催する講座に応じて、趣味・教養編、行政編のメニューから、担当する市民ボランティア又は市職員を派遣する制度です。

会場の手配や準備、地域へのお知らせ、当自の進行等は主催のグループ等でお願ひします。

2	事業名	問合せ先(名称・住所)	電話番号	受付時間
	真岡市シルバーサロン事業【再掲】	①真岡市シルバーサロン 真岡市大谷台町25-1 ②真岡市いきいき高齢課 高齢者福祉係 真岡市荒町5191	①0285-84-3939 ②0285-83-8195	①9:00～16:00(日・祝日、年末年始を除く) ②8:30～17:15(土・日・祝日・年末年始を除く)

#### 【概要】

気軽にお茶飲み立ち寄り、高齢者同士が交流を図れるよう、運営しています。

また、高齢者が長年にわたって蓄積した知識や経験を活かした健康教室や能活ゲーム等の事業を、定期的実施しています。

**IV 知識、技術を活かしてみたい**

事業名	問合せ先(名称・住所)	電話番号	受付時間
真岡市シルバー人材センターの就業紹介	真岡市シルバー人材センター 真岡市荒町111-1	0285-84-1110	8:30~17:15(土・日・祝日・年末年始を除く)

**【概要】**

真岡市シルバー人材センターは、高齢者にふさわしい仕事を家庭・事業所・公共団体等から引き受け、会員に提供する都道府県知事許可の公益法人です。

働くこと以外にも街路や公共施設などのボランティアを通して地域社会に貢献しています。

なお、会員の技能、技術を高めるため、各種の講習(剪定や草刈り等)を実施しています。

## V 働きたい

1	事業名	問合せ先(名称・住所)	電話番号	受付時間
	ハローワーク真岡の 職業あっせん	ハローワーク真岡 真岡市荒町5101	0285-82-8655	8:30~17:15(土・日・祝 日・年末年始を除く)

## 【概要】

ハローワークは、職業紹介を行う国の機関です。  
求人情報の閲覧や検索ができます。

2	事業名	問合せ先(名称・住所)	電話番号	受付時間
	真岡市シルバー人材 センターの就業紹介 【再掲】	真岡市シルバー人材セ ンター 真岡市荒町111-1	0285-84-1110	8:30~17:15(土・日・祝 日・年末年始を除く)

## 【概要】

真岡市シルバー人材センターは、高齢者にふさわしい仕事を家庭・事業所・公共団体等から引き受け、会員に提供する都道府県知事許可の公益法人です。  
働くこと以外にも街路や公共施設などのボランティアを通して地域社会に貢献しています。  
なお、会員の技能、技術を高めるため、各種の講習(剪定や草刈り等)を実施しています。

## VI 健康づくりをしたい

1	事業名	問合せ先(名称・住所)	電話番号	受付時間
	通所型介護予防 「いきいき運動教室」	真岡市いきいき高齢課 地域支援係 真岡市荒町5191	0285-83-8132	8:30~17:15(土・日・休日・年末年始を除く)

## 【概要】

“いちご”の湯(真岡井頭温泉)等で、介護予防等を目的とした、運動や講話を開催します。

「筋力」「室内運動」「口腔・栄養」等のプログラムを実施し、身体能力・生活機能の向上・維持に向けた活動を支援します。

2	事業名	問合せ先(名称・住所)	電話番号	受付時間
	テレビ体操 「わくわく体操」 の放送	真岡市いきいき高齢課 地域支援係 真岡市荒町5191	0285-83-8132	8:30~17:15(土・日・休日・年末年始を除く)

## 【概要】

心身機能の低下を防ぐことを目的に、家庭でテレビを見ながら介護予防体操ができるよう、いちごチャンネルで毎日6時から22時の間に5回、5分間の「わくわく体操」を放送しています。

テーマは、季節に合わせて毎月設定しています。

3	事業名	問合せ先(名称・住所)	電話番号	受付時間
	地域福祉づくり 推進事業における 「介護予防体操事業」	真岡市いきいき高齢課 高齢者福祉係 真岡市荒町5191	0285-83-8195	8:30~17:15(土・日・休日・年末年始を除く)

## 【概要】

40歳以上の方を対象に、地域で取り組む、介護予防を目的としたノンケア体操、真岡市民体操、ラジオ体操等の介護予防体操事業を支援します。

令和3年度:20区で実施