

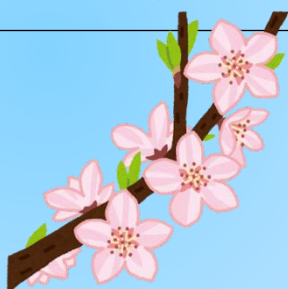
姫路市網干区興浜 1209-1

開館日 火～日曜日 9時～17時

休館日 月曜日 年末年始

TEL/FAX 079-272-7513

E-mail aboshini@hi-net.city.himeji.hyogo.jp



日	曜日	行事予定
		4月
1	土	ヨガB 歴史 着物着付 パソコン
2	日	社交ダンス 寺子屋・寺子屋
3	月	休館日
4	火	3B体操 自力整体A 寺子屋
5	水	ヨガA ヨガC コーラス 寺子屋・寺子屋
6	木	西っころんど 手編み 囲碁A 寺子屋
7	金	自彊術 百歳体操 寺子屋
8	土	大正琴 生涯クラブ 箏曲
9	日	段文音頭 囲碁B 社交ダンス 寺子屋・寺子屋
10	月	休館日
11	火	3B体操 自力整体B 絵手紙A 三絃 トール
12	水	児童センター 日舞踊 詩吟 コーラス トール 探勝 寺子屋・
13	木	ハワイアン ぬかちゃん 囲碁A 寺子屋
14	金	百歳体操 パッチワーク 華道 短歌 寺子屋
15	土	ヨガB 大正琴 パソコン
16	日	社交ダンス 寺子屋・寺子屋
17	月	休館日
18	火	3B体操 絵手紙B 自力整体A 着物着付 寺子屋
19	水	ヨガA ヨガC 詩吟 コーラス 寺子屋
20	木	けやき教室 手編み 囲碁A
21	金	自彊術 パッチワーク 百歳体操 喫茶 華道 寺子屋
22	土	大正琴 箏曲
23	日	大掃除 段文音頭 囲碁B 寺子屋・寺子屋
24	月	休館日
25	火	自力整体B 三絃 トールペイント 寺子屋
26	水	詩吟 日本舞踊 コーラス 寺子屋
27	木	ぬかちゃん 囲碁A 寺子屋
28	金	寺子屋
29	土	箏曲
30	日	寺子屋・寺子屋
—	—	

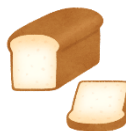
※予定は現時点のもので、急遽変更になる場合があります

教養講座

～パン作り教室～

4月30日(日) 13時00分～

指導:橋口 里美 様



自然探勝教室

～姫路動物園周辺ウォーク～

4月12日(水) 10時00分～

指導:塩野 美典 様

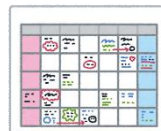


けやき教室

～年間活動計画説明～

4月20日(木) 13時30分～

代表:坪田 田鶴子 様



いきいき教室

～生涯現役～

4月日(木) 時分～

講師:〇〇 〇〇 様

休み

姫路市移動児童センター

～なかよしランド～



4月12日(水) 10時00分～

指導: 児童センター職員
「体操や季節のわらべうた遊び」
シアター「はらぺこあおむし」



～あぼし西っころんど～

4月6日(木) 10時00分～

ボランティア: 田中 陽子 様



料理教室

～男の料理教室～



4月1日(土) 9時30分～
6月3日(土) 9時30分～

指導: 榎田 智子 様

お知らせ

- 大掃除当番は 23日(日)
「ヨガB 華道」の方々 お願いいたします。
- ふれあい食事サービスは 6日(木) 27日(木)
6日の当番は5班・27日の当番は 6班です。
- ふれあいサロンは 21日(金) 14時～

教養講座紹介

「認知症予防対策」 講師: 網干地域包括センター職員

【認知症予防習慣のポイントとコツ「植木市(うえきいち)だ」(出典:ランセット他)】

う 運動習慣

- 1週間に90分以上の運動習慣がある
- 毎日、体を動かすことを意識している
- 筋力アップ運動に取り組んでいる

休憩・リラックス・睡眠

- 7時間程度の質の良い睡眠が取れる

き

うつに気をつけている

自分のストレスを発散できる方法がある

ち 知識・正しい理解

- 認知症かも?と気になった時の相談先を知っている
- 認知症サポーターである

え 栄養バランス・お口の健康

- バランスの良い食事を考えて食べる
- やせすぎに注意している
- 歯の健康を意識している、かかりつけ歯科がある

い 生きがい・趣味・社会交流

- 新しい事にチャレンジしたり多くの趣味に取り組む
- 社会活動など社会とつながる機会がある
- どんな困ったことでも相談できる・頼れる人がいる

ダメージを減らす

- 難聴は早期にケア・改善(受診・補聴器など)している
- 節酒・禁酒に努めている

だ

身近なかかりつけ医があり体調の相談・対処が出来る