

# 今年度いきいき百歳体操が新たに立ち上がりました！

いきいき百歳体操とは… おもりを使った筋力運動で、続けることによって筋力がつき、日常生活のからだの動きが楽に行えるようになります。身近な場所で週に1～2回集まって体操をします。参加者同士の交流もでき、こころの健康にも良い効果があります。



R6年1月に荒神山集会所（夢前町古知校区）で新たに始まりました！

立ち上げ時には、運動指導士による体操の説明や、フレイルチェックなどを夢前地域包括支援センターのスタッフさんと一緒に行いました。



## 活動場所紹介

### 〈林田町〉

- ◆ 六九谷公会堂
- ◆ 伊勢公民館
- ◆ 下伊勢公民館

### 〈安富町〉

- ◆ 北の台集会所
- ◆ みはたの荘
- ◆ 長野総合センター
- ◆ 瀬川集会所
- ◆ 三坂集会所
- ◆ センター末広
- ◆ 朽原公民館
- ◆ 皆河公民館
- ◆ 安志自治会館大手（春頃開始予定）

### 〈夢前町〉

- ◆ 新畑公民館
- ◆ 町村公民館分館
- ◆ 中村公民館（置塩）
- ◆ 置本東公民館
- ◆ 又坂構造改善センター
- ◆ 清水谷集会所
- ◆ 高長公民館
- ◆ 杉之内公民館
- ◆ 古知公民館
- ◆ 荒神山集会所
- ◆ 神種公民館
- ◆ 松之本公会堂

- ◆ 西村公民館
- ◆ 新庄公民館（中林）
- ◆ 佐中集会所
- ◆ 豊岡総合センター
- ◆ 新庄東組公民館
- ◆ 岡村公民館
- ◆ 中島公民館
- ◆ 三枝草サンホール
- ◆ みどり丘公民館
- ◆ 前之庄公民館
- ◆ 戸倉公民館
- ◆ 筋野公民館

- ◆ バーズタウン公民館
- ◆ 古瀬畑公民館
- ◆ 中村公民館（護持）
- ◆ 上菅公民館
- ◆ 宗安公会堂
- ◆ マロン公民館
- ◆ 寺公民館
- ◆ 大村公会堂
- ◆ 別車公民館
- ◆ 新在家公民館

R6年1月末現在

## 新しく始めるには・・・

- ☑ 5人以上の参加者が見込める
- ☑ 会場、DVDプレーヤー、椅子が用意できる
- ☑ 原則、週に1回以上実施することができる

※参加人数、開催頻度が上記に満たない場合はご相談ください

自主的な運営を基本としていますが、グループの立ち上げには保健センターや地域包括支援センターがお手伝いします。

## お問合せ先

中央保健センター安富分室（TEL0790-66-2921）または、お近くの地域包括支援センターまで

※裏面もご覧ください

# 子育て応援アプリ「ひめっこ手帳」

スマートフォンやタブレット、パソコン等で使える無料の子育て応援アプリ「ひめっこ手帳」は子育てに役立つ機能がいろいろあります。ぜひ、紙の母子健康手帳と合わせてお使いください。

## 【子育て情報の発信】

姫路市からののお知らせやイベント情報を受け取れます。  
市内の病院や遊び場、子育て施設を検索できます。

## 【健診等の記録管理や育児日記】

乳幼児健診などが記録でき、子どもの身長や体重を入力すれば、自動でグラフ化できます。

初めての「寝返り」や「ひとり歩き」など成長記録をイラストや写真付きで記録できます。



## 【予防接種のスケジュール管理】

子どもの生年月日と予防接種履歴を登録すれば、接種予定の日が近づくと事前にお知らせします。



## ★登録するには？



母子モで検索  
or



こちらを  
読み取り

ひょうごがん患者連絡会からのお知らせ

## がん患者なんでも話そう会

がんを宣告され、不安でいっぱいの人  
様々な情報に翻弄され未来が真っ暗に悩んでおられる人  
がん患者同士で、心のうちを言葉に出して  
話してみませんか？

### プログラム

5～7人程度のグループで、ピアサポーターを交え  
自由に話し合います。

2024年4月21日(日)

13:30～15:30  
姫路市市民会館中ホール

姫路市総社本町 112

※申し込みは不要です

お問合せ先：

ひょうごがん患者連絡会 078-335-8668

参加費  
無料

主催：ひょうごがん患者連絡会 後援：兵庫県、姫路市

## 中央保健センター安富分室 安富保健福祉サービスセンター

- 場 所 姫路市安富町安志 1151 番地（安富事務所内）
- 電 話 0790-66-2921
- 開所時間 月曜日～金曜日 8:35～17:20（土日祝は休み）

こちらやからだの健康相談、育児相談などを受けています。お気軽にご相談ください。



③ 中央保健センター 安富分室  
安富保健福祉サービスセンター