



令和4年度

生涯現役応援ハンドブック



健康づくり



役割・社会貢献



学習・社会参加



あなたの
「生涯現役」生活を応援します！

姫路市

(令和4年5月発行)

目次

1	日本の社会の現状	1
2	「生涯現役」とは？	1
3	「生涯現役社会」とは？	2
4	生涯現役推進計画	3
5	事業のご紹介	4
	学習・教養	4
	農業・園芸	8
	外へ出かけよう	10
	趣味・芸術・文化	12
	地域活動・ボランティア	15
	子育て応援	20
	働く・起業	20
	介護予防・健康づくり	22
	スポーツ	25
	イベント・情報提供	27
	相談窓口	28

新型コロナウイルスの影響等により、事業の中止・延期、施設の休館など、掲載内容が変更されている場合があります。詳しくは、事業担当課(団体)へお問合わせいただくか、ホームページ等でご確認ください。

1 日本の社会の現状

今の日本は、高齢化が進む一方で、社会を支える現役世代は減少しており、社会保障費が増加したり、社会の活力が低下したりするのではないかと懸念されています。このような社会においては、高齢者が社会を支える一員として活躍し続けることが求められます。



また、日本人の平均寿命は、令和2年（2020年）時点で男性は81.64歳、女性では87.74歳に達しており、人生も、高齢期も長くなっています。長くなった高齢期を、自分らしく充実した時間を過ごすためには、健康を保ち、生涯学習やスポーツ、地域活動、就労などさまざまな分野において、高齢者が活躍できる場や仕組みが求められます。

「長寿」という夢を叶えた日本人が、人生をより豊かに、幸せにするために必要なこと、それが「生涯現役」なのです。

2 「生涯現役」とは？

「生涯現役」には、①健康、②自立、③活動という3つの要素があります。

しかし、これらは単に病気や障害がない、とか、介護を受けていない、というような状態を指すではありません。

たとえ、病気や障害があっても、自分はおおむね健康だと感じていて、必要なときには支援を受けながら自らの選択と責任に基づいて日常生活を送り、家事や仕事、趣味やボランティアなど、家庭や地域においていきいきと活動していること、これが「生涯現役」なのです。



「生涯現役」は、誰にとっても同じ状態というわけではありません。先ほどの3つの要素の強さやバランスは人それぞれ。その人に合った「生涯現役」を目指すことが重要です。

生涯現役で過ごすことで、毎日の生活に充実感、満足感が生まれます。この充実感、満足感がさらなる活動への原動力になります。この良い循環によって、心豊かで質の高い生活を送ることができるのです。

3 「生涯現役社会」とは？

「生涯現役社会」とは、誰もが生涯現役で過ごせる社会、つまり、誰もが生涯にわたり、健やかで自立した生活を送りながら、目的を持っていきいきと活動し、長寿による豊かさを実感することができる社会です。そして、すべての人が世代を超えて互いに尊重し合い、社会を支える一員として参加する多世代共生社会なのです。

「生涯現役社会」が実現すれば、次のような効果もたらされます。

① 社会の活性化

高齢者が長年培った知識や経験、技術を活かして社会の担い手として活躍することで、地域課題を解決したり、地域コミュニティ活動を活発にすることができます。

② 人生の充実

社会を支える一員として主体的に参加することで、生きがいとやりがいを発揮できる「場」に出会い、人生の充実を得ることができます。

③ 豊かな文化の継承と醸成

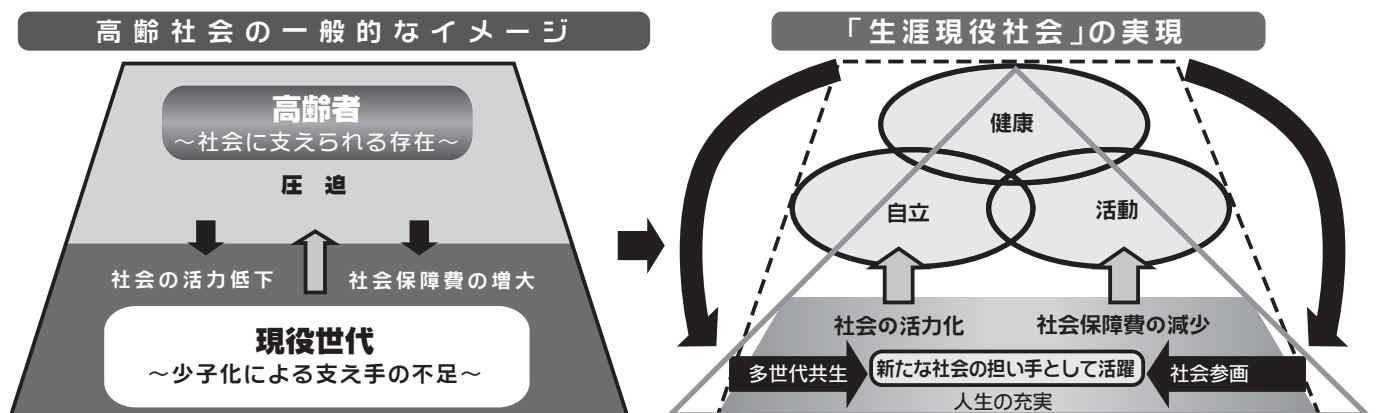
地域で守り伝えられてきた伝統行事や工芸技術を、高齢者が次世代に伝える機会が多くなれば、豊かな文化を未来に継承することができます。

④ 社会保障費の減少

健康なまま高齢になる人が増えれば、医療や福祉にかかる費用を減少させることができます。

⑤ 子どもたちの未来へつなぐ

高齢者に親切にされた経験は、子どもたちの記憶に定着し、自分が高齢になったときに自身の役割を認識し、次の世代の子どもたちに同じことを還元する好循環が広がれば、「生涯現役社会」の実現の一助になることが期待できます。



4 生涯現役推進計画

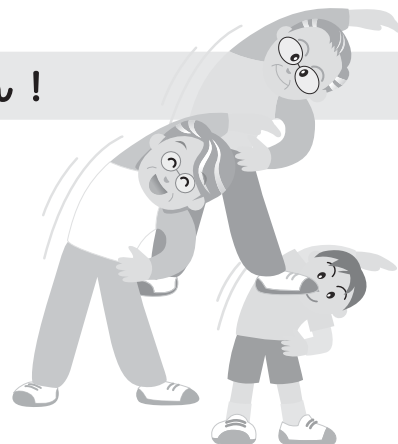
姫路市では、生涯現役社会の実現を目指して「生涯現役推進計画」を策定しました。この計画は、生涯現役を目指す皆さんの取り組みを応援する「3つの柱」から成り立っています。

3つの柱

1 健康づくり ～ 何をおいても健康がいちばん！

健康は、すべての活動の基礎です。心と体の健康づくりを通して、さまざまな活動への意欲を高めることができます。

姫路市には、たくさんの健康づくり施設があります。身近な地域で集まって、仲間と一緒に自主的に体操をしているグループもあります。自分の興味のある健康づくり活動を、今から始めてみませんか？



2 役割創出・社会貢献 ～ 自分の能力を社会で活かす！

自由な時間を使って地域の活動に参加したり、今まで培った知識や技術を若い世代に伝えたりすることで、社会に貢献してみませんか？誰かの役に立つことが、自分の生きがいにつながります。

また、労働力人口の減少が懸念される中、高齢者の活躍が期待されています。自分にあった働き方で、あなたの能力や経験を社会に還元しましょう！



3 学習・社会参加 ～ 新しいことを始めよう！交流しよう！

新しいことを学ぶことに、年齢は関係ありません。学ぶことで、知識・教養を深めるとともに、人との出会いや交流が生まれます。興味のある分野にどんどん挑戦し、人生をより豊かにしましょう。

生涯現役社会は、高齢者だけががんばる社会ではありません。周りにいる若年世代がその意欲に応え、協力することも必要です。すべての人が住み慣れた地域で生きがいをもって暮らすことができるよう、若い世代も地域交流の場に参加し、市民みんなと一緒に考え、取り組みましょう。



5 事業のご紹介

このハンドブックは、生涯を通じて健康でいきいきと過ごすため、何かを始めたい、何かに参加したいとお考えの皆さんのためにご用意しました。生涯現役で過ごすために役立つ事業を、生涯学習・園芸・ボランティア・スポーツなど、多岐にわたり分野別にご紹介しています。高齢者の皆さんだけでなく、若い世代の方々も、ぜひご活用ください。



学習・教養

シニアオープンカレッジ

学習意欲のあるシニア層を対象に、市内の4大学で公開講座を開催します。

- 対象 おおむね50歳以上の方
- 講座テーマ シニア層の関心が高い分野
(参考) 令和3年度に開催した各大学の講座テーマ

『人生100年時代「健康」に生きる』について学びましょう (姫路獨協大学)

「健康と暮らし」(姫路大学)

「人生をより豊かに」(姫路日ノ本短期大学)

※兵庫県立大学2キャンパスは新型コロナウイルスの影響により開催中止

- 参加費 無料
- 開催時期 9月～12月
※詳しい日時、内容、申し込み方法などは、広報ひめじ9月号に掲載予定です。

【問い合わせ】

(姫路市) 高等教育室	☎ 079-221-2596
(各大学) 兵庫県立大学姫路工学キャンパス	☎ 079-266-1661
兵庫県立大学姫路環境人間キャンパス	☎ 079-292-1515
姫路獨協大学	☎ 079-223-6586
姫路大学	☎ 079-247-7301
姫路日ノ本短期大学	☎ 079-232-4140

詳細はこちら



生涯現役応援講座

いくつになっても自分らしくいきいきと過ごすための講座を開催します。

- 対象 おおむね50歳以上の方
- 開催時期 12月頃
- 受講料 有料

【問い合わせ】 男女共同参画推進センター ☎ 079-287-0803

市民教養講座

○歴史講座

歴史豊かな播磨に住む私たちが、先人の歩んだ道を探ることによって、これからの生き方を学ぶ、歴史（日本史）を中心とした講座（A～Dの4コース）です。

- ・受講料 各コース年間3,200円
- ・開催時期 5月～12月

詳細はこちら



○現代社会講座

近代・現代の歴史を基軸とするとともに、政治、社会、文化などの様々な視点から「現代」を見つめることにより、現代社会に対する関心を深めていただく講座です。

- ・受講料 年間2,000円
- ・開催時期 7月～11月

詳細はこちら



【問い合わせ】 生涯学習課 ☎ 079-221-2784

市民会館・市民センター 教養講座

市民会館、各市民センターなどで、茶道、華道、料理などのいろいろな分野の講座を開催しています。気軽に、楽しんで教養を身に付けることができます。

講座の内容、申込時期など詳しいことは、下記の施設までお問い合わせください。

市ホームページにも、受講生募集案内（パンフレット）を掲載しています。

【問い合わせ】

市民会館	☎ 079-284-2800	広畑市民センター	☎ 079-236-2480
花の北市民広場	☎ 079-289-0815	網干市民センター	☎ 079-274-4772
西市民センター	☎ 079-266-6100	東市民センター	☎ 079-253-3986
城乾市民センター	☎ 079-297-1566	大的市民センター	☎ 079-254-5461
飾磨市民センター	☎ 079-234-1671	高岡市民センター	☎ 079-292-1321
勝原市民センター	☎ 079-274-1648	中央市民センター	☎ 079-289-0821
灘市民センター	☎ 079-246-0852	北部市民センター	☎ 079-336-4080

詳細はこちら



高齢者消費者被害防止講座

高齢者や高齢者を身近で見守る人を対象に、消費者被害防止講座を開催します。

- 対象 おおむね60歳以上の方
- 開催時期 9月
- 開催場所 生涯学習大学校
- 授業料 無料

（参考）令和2年度・令和3年度「シニア向けスマートフォン安全講座」

令和元年度「悪質商法～こんなときどうしますか？～」

講座の内容、申込時期など詳しいことは、下記までお問い合わせください。

【問い合わせ】 市民総合相談室（消費生活センター） ☎ 079-221-2519

生涯学習大学校

社会人に生涯学習の場を提供し、知識や教養、技能を深めてもらうため、本科36講座を開設しています。定員に余裕があれば、市外の方にも門戸を開放しています。

- 対象 学習意欲の旺盛な18歳以上の社会人
- 授業料 1講座 年額11,000円(市外の方は16,500円)
教材費、実習費等は自己負担
- 募集時期 毎年2月(願書受付2~3月)
その他健康体操講座、パソコン指導者養成講座、短期パソコン講座、
夏季短期講座、スマホ講座も開講しています。

詳細はこちら



【問い合わせ】 生涯学習大学校 ☎ 079-297-7494

好古学園大学校

高齢者に生涯学習の場を提供し、その生きがいと社会参加を確保するため、昭和45年8月に開校しました。園芸科、陶芸科、書道科、史学科、美術科、手芸科、音楽科、健康づくり科を開講しており、大学課程(4年)の後は、大学院課程(2年)に進学できます。

卒業生や退学した人も「再入学」ができるようになりました。また、定員に余裕があれば、市外の方にも門戸を開放しています。

- 大学課程
 - ・対象 60歳以上で学習意欲旺盛な方
 - ・授業料 年額4,000円。(市外の方は6,000円)
 - ・募集時期 1~2月上旬
- 大学院課程
 - ・対象 大学課程を卒業した方
 - ・授業料 年額12,000円。(市外の方は18,000円)
 - ・募集時期 1月中旬



詳細はこちら



【問い合わせ】 好古学園大学校 ☎ 079-297-3363

姫路市立図書館

市内15か所に設置しています。生涯学習の場としてご利用ください。

【問い合わせ】

城内図書館 ☎ 079-289-4884 網干分館 ☎ 079-274-1495 花北分館 ☎ 079-285-1581
 飾磨分館 ☎ 079-235-8555 東光分館 ☎ 079-288-2871 白浜分館 ☎ 079-245-3222
 安室分館 ☎ 079-298-8750 青山分館 ☎ 079-266-7703 広畑分館 ☎ 079-238-1044
 手柄分館 ☎ 079-289-1044 東分館 ☎ 079-252-8001 安富分館 ☎ 0790-66-2975
 香寺分館 ☎ 079-232-8020 夢前分館 ☎ 079-336-1466 家島分館 ☎ 079-325-2331
 ※白浜分館は、令和4年10月1日から令和5年8月末(予定)まで、改修工事のため
 休館します。

姫路市立公民館

市民の皆さんが教養を高め、健康を増進し、情操を豊かにするための生涯学習の場として、市内 68 か所に設置し、講座を中心に事業を実施しています。

○教養講座

地域の生活課題、子どもの教育に関する学習、人権問題・国際化社会に対応する学習など、生活に密着した講座（年間 10～12 回程度開催）

○地域講座

共通課題の解決や、文学・歴史・自然・高齢者対象講座など、各公民館において通年継続で開設する講座（2～4 講座、学習テーマにそって 12 回程度開催）

○文化講座

暮らしを彩るさまざまな文化的技法や、生きがいにつながる趣味を深める講座（講座生による運営で月に原則 2 回実施）

講座の内容、申込時期など詳しいことは、お近くの公民館までお問い合わせください。

【問い合わせ】 市民活動推進課 ☎ 079-221-2783

姫路文学館

市民の皆さんが文学に関する知識及び教養を深めるための各種講座やコンクールを開催しています。

○藤原正彦館長講演会

我が国のオピニオンリーダーの一人である藤原正彦館長による現在の日本社会、日本文化についての講座

○日本文化講座、文学思想講座

文学や思想などに関して連続して開催する講座

○市民名作講座

国内外のすぐれた作品について読書会の形式で連続して開催する講座（司馬遼太郎の作品を読む読書会も設けています。）

○藤原正彦エッセイコンクール

エッセイストとしても人気の高い藤原正彦姫路文学館長の審査によるコンクール

講座の内容、申込時期など詳しいことは、下記までお問い合わせください。

詳細はこちら



【問い合わせ】 姫路文学館 ☎ 079-293-8228

放送大学

テレビ等の放送や、インターネットで授業を行う正規の通信制大学です。イーグレひめじにある放送大学姫路サテライトスペースで授業の DVD 等の視聴などもでき、自分のペースで学べます。

入学資格、入学料など詳しいことは、下記までお問い合わせください。

【問い合わせ】 放送大学姫路サテライトスペース ☎ 079-284-5788

兵庫県いなみ野学園

兵庫県が昭和44年に全国に先駆けて開設した高齢者大学です。4年制の高齢者大学講座及び2年制の大学院を開設し、豊かな自然環境の中で約1,000名の学生が熱心に学習しています。また、毎週多くの学生・OBがクラブ活動に積極的に取り組み、健康・生きがいづくり・地域づくりに力を注いでいます。

- 大学講座 園芸、健康づくり、文化、陶芸の4学科
- 大学院講座 地域づくり研究科（4コース6ゼミ）
- 所在地 加古川市平岡町新在家902-3
- アドレス <https://www.hyogo-ikigai.or.jp/ikigai/>



【問い合わせ】 兵庫県いなみ野学園 ☎ 079-424-3342

ひょうごラジオカレッジ（兵庫県高齢者放送大学）

広く生涯学習の機会を提供し、どなたでも受講できる放送大学です。毎週土曜日の朝7時から30分間放送されるラジオ講座（ラジオ関西558kHz・FM91.1MHz）を聴き、感想文をはがきやメールなどで提出して1年間学習します。毎月1回教材としてテキストをお届けします。スクーリングや研修旅行などを通じた学生同士の交流も盛んです。

【問い合わせ】 ひょうごラジオカレッジ ☎ 079-424-3343

ひょうごインターキャンパス

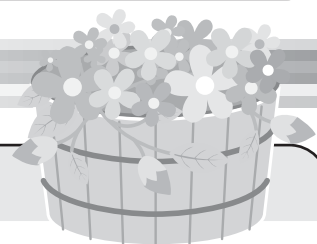
「幅広い生涯学習情報の提供」と「自由に参加できる生涯学習空間の提供」を行うウェブサイトです。講座・イベント情報、施設・団体・グループ情報等の学習情報の他、学習仲間と交流できるSNSサービス「インターキャンパスコミュニティ」を提供しています。

また、当協会が設置する「生涯学習リーダーバンク」の登録者情報を閲覧できます。

- アドレス <http://www.hyogo-intercampus.ne.jp>

【問い合わせ】 生涯学習情報コーナー ☎ 078-360-9015

農業・園芸



ひめじ帰農塾（講義部門「農業講座」）

野菜、果樹、花栽培に役立つ講座（座学コース）を開催しています。

- 講座内容 土づくり、農具の使い方、野菜・果樹・草花の育て方等
- 対象 農業にチャレンジしたい播磨圏域8市8町に在住の方
- 研修期間 5月～12月 9回程度
- 受講料 有料（3,000円）
- 募集時期 毎年3月

【問い合わせ】 農業振興センター ☎ 079-263-2220

ひめじ帰農塾（実習部門「農業実践」）

- 野菜、果樹、花苗・鉢花栽培のそれぞれについて実習を主体とした農業研修を開催しています。
- 研修内容 野菜、果樹、花苗・鉢花のそれぞれについて基礎知識や栽培技術の習得
 - 対象 農業にチャレンジしたい市民か市内に耕作地がある方
 - 研修期間 野菜（新規就農者枠を含む）コース：4月～12月、
果樹コース：5月～翌年2月、花苗・鉢花コース：5月～翌年2月
 - 受講料 有料（野菜コース30,000円、果樹コース10,000円、花苗・鉢花コース10,000円）
 - 募集時期 毎年3月

【問い合わせ】 農業振興センター ☎079-263-2220

花と緑の講習会

年間を通じて、植物を題材にした様々な講習会を開催しています。

- 講座内容 盆栽、山野草、野生蘭の楽しみ方や寄せ植えづくり、フラワーアレンジなど
- 受講資格 園芸に興味がある方
- 講座回数 年24回程度
- 受講料 無料（材料が必要なものは、別途実費が必要）
- 申込時期 各開催日の数日前

【問い合わせ】 緑の相談所 ☎079-298-5571

レクリエーションファーム

手軽に農業を楽しむことができる都市型市民農園を市内約50か所に開園しています。

- 申込資格 市内在住・在勤の方
- 区画面積 約20㎡
- 入園料 3,500円/年
- 申込期間 随時

【問い合わせ】 農政総務課 ☎079-221-2472

兵庫楽農生活センター

どなたでも気軽にご参加いただける農作業・地元農産物を使った加工等の各種体験や、市民農園などで農作業を楽しみたい人向けの研修やプロの農業経営を目指す人向けのより実践的な研修など様々なプログラムを実施しています。

- 所在地 神戸市西区神出町小束野30-17
- 受講料 有料
- コースの内容、申込時期など詳しいことは、ホームページをご覧ください。
- アドレス <https://www.hyogo-rakunou.com>
又は「楽農生活センター」で検索

【問い合わせ】 (公社) ひょうご農林機構 兵庫楽農生活センター
☎078-965-2651

市民農園

野菜・花等を栽培できる大規模農園を市内3か所に開園しています。

- 申込資格 市内在住・在勤の方
- 区画面積・使用料

名称（開園場所）	区画面積		使用料
仁色ふるさと農園 （船津町4468-1）	約35㎡		18,330円/年
南恒屋ふれあい農園 （香寺町恒屋551-17）	農園A	約30㎡	18,330円/年
	農園B	約50㎡	30,550円/年
	プランター農園	約2㎡	1,220円/年
	ログハウス付き農園	約50㎡	152,770円/年
林田チャレンジ農園 （林田町口佐見380-2）	普通農園	約35㎡	18,000円/年
	栽培講習付き農園 （露地区画）	約100㎡	84,000円/年
	栽培講習付き農園 （ハウス区画）	約175㎡	105,000円/年
	栽培講習付き農園 （露地＋ハウス区画）	約275㎡	156,000円/年

- 申込期間 随時

【問い合わせ】 農政総務課 ☎079-221-2472

外へ出かけよう



高齢者を対象とした交通安全教室の開催

ゲーム感覚で楽しみながら反射神経を測定できる「クイック・アーム」などを活用した事故に遭わないための交通安全教室や、運転する際の注意点などが学べる高齢運転者向けの交通安全教室を開催します。

- 内容 参加体験型講習で、交通ルールやマナーを学びます。
 - 受講料 無料
- 詳しい内容は、下記までお問い合わせください。

【問い合わせ】 危機管理室 ☎079-221-2090・2095

高齢者福祉優待カード

65歳以上の方に対し、市の施設の入場料が無料になる優待券を発行しています。

- 対象施設
 姫路城（特別公開等含む）、動物園、水族館、名古山霊苑仏舎利塔、手柄山温室植物園、美術館（常設展）、姫路文学館（常設展）、姫路城西御屋敷跡庭園好古園、姫路科学館（常設展）、書写の里・美術工芸館、平和資料館

【問い合わせ】 高齢者支援課 ☎079-221-2317

高齢者バス等優待乗車助成事業

75歳以上の方（障害者の優待乗車制度を受けている方を除く。）に対し、バス等の優待乗車カードを発行しています。

○種類（いずれか一つを選択）

①バス優待乗車証

神姫バスの市内停留所間の運賃が1回50円になります。

②鉄道優待乗車カード（JR・山陽電車共通）

年間8,000円分の乗車カード（ICOCAカード）を交付。改札機にタッチして利用できます。

③船舶優待乗船券

片道無料乗船券を年間8枚交付。姫路⇄家島（家島・坊勢・男鹿）の定期航路において利用できます。

④優待タクシー助成券

年間8,000円分（500円×16枚）のタクシー助成券を交付。タクシー乗車時に利用できます。※要介護認定2～5の方に限ります。



【問い合わせ】 高齢者支援課 ☎ 079-221-2306

老人福祉センター等

高齢者の健康増進、教養の向上やレクリエーションのための場として、市内5箇所に設置しています。

名 称	所 在 地	電 話
すこやかセンター	姫路市市之郷 1006 番地 8	079-223-5630
楽寿園	姫路市梅ヶ谷町 17 番 50 号	079-288-0967
家島老人福祉センター	姫路市家島町真浦 1769 番地	079-325-2330
香寺健康福祉センター	姫路市香寺町矢田部 733 番地	079-232-5228
夢前福祉センター「ぱるむ」	姫路市夢前町前之庄 2160 番地	079-336-1500

【問い合わせ】 各施設

詳細はこちら



高齢者交流施設

高齢者の健康増進、教養の向上やレクリエーションのための場として、市内5箇所に設置しています。

名 称	所 在 地
家島宮老人の家	姫路市家島町宮 1443 番地
家島坊勢老人の家	姫路市家島町坊勢 440 番地先
家島真浦老人の家	姫路市家島町真浦 1332 番地 2
家島男鹿老人の家	姫路市家島町宮 2165 番地 11
香寺いきがいセンター	姫路市香寺町須加院 377 番地



【問い合わせ】 生涯現役推進室 ☎ 079-221-2986

趣味・芸術・文化



城郭市民セミナー

城郭などを題材としたセミナーを定期的を開催しています。

- 受講料 無料
- 開催時期 6月～1月(年8回)

事前申込が必要です。詳しい内容は、城郭研究室のホームページをご覧ください。下記までお問い合わせください。

【問い合わせ】 城郭研究室 ☎ 079-289-4877
城郭研究室 HP <https://www.city.himeji.lg.jp/jyokakuken/>

高齢者作品展

趣味や創作活動を通じて、創作意欲の向上を図り、生きがいを高めることを目的として、作品展を開催します。

- 開催時期 8月24日(水)～8月28日(日)
- 会場 姫路市民ギャラリー(イーグレひめじ地下1階)
- 出展部門 絵画、書、工芸、手芸、陶芸、彫刻、盆栽、写真等
- 出展資格 市内在住の60歳以上の方

申込方法等の詳細は、広報ひめじ6月号または市ホームページをご覧ください。

詳細はこちら



【問い合わせ】 生涯現役推進室 ☎ 079-221-2986

高齢者芸能発表会

趣味活動を通じて、仲間づくりの輪を広げ、生きがいを高めることを目的として、芸能発表会を開催します。

- 開催時期 2月7日(火)
- 会場 市民会館 大ホール
- 発表内容 舞踊、詩吟、コーラスなど
- 出場資格 市内在住の60歳以上の方で、3人以上の校区老人クラブ代表グループ

詳細はこちら



【問い合わせ】 生涯現役推進室 ☎ 079-221-2986



姫路科学館友の会

会員が科学館の展示・プラネタリウム及び教育普及活動をとおして科学に関する知識・教養を培い、親睦を深めるとともに、科学館の活動を援助することを目的として設立されています。

- 事業内容 講演会、研修会・見学会等の開催、趣味を活かした科学教室の開催、科学館の事業案内 など
- 会員期間 全期会員（2022年4月1日～2023年3月31日）
後期会員（2022年10月1日～2023年3月31日）
- 会員特典
 - ・常設展示の随時無料観覧、特別展の観覧補助
 - ・プラネタリウム年3回の無料観覧（後期会員は1回）
 - ・友の会主催の各種研修会等への参加・補助
- 会費
 - ・一般会員 2,000円
 - ・子ども会員（小・中・高校生）1,000円
 - ・賛助会員 15,000円 ※後期会員は、それぞれ半額

【問い合わせ】 姫路科学館 ☎ 079-267-3001

姫路市立美術館友の会

美術を愛好する人たちが集まり、美術鑑賞と学習を通じて、会員相互の教養と親睦を深めることを目的として設立されています。

- 事業内容 美術鑑賞会及び美術鑑賞講座の開催 など
- 会員特典
 - ・常設展、企画展の観覧が常時無料
 - ・友の会の事業及び美術館の事業に関する情報の送付
 - ・展覧会図録の割引購入 など
- 会費 普通会员 / 年額 3,000円・学生会員 / 年額 1,500円
(10月1日以降の入会は半額)

【問い合わせ】 姫路市立美術館友の会 ☎ 079-222-2288

姫路文学館友の会

文学を愛する人々が一堂に集い、さまざまな分野にわたる学習に参加するとともに、会員相互の親睦を深めるために設立されています。行事のサポートなど、文学館の運営に携わるボランティア会員も活躍しています。

- 事業内容 各種講座・講演会・見学研修会の開催 など
- 会員特典
 - ・常設展、特別展はいつでも無料で観覧できます。同伴者は4名まで団体割引料金で観覧できます。
 - ・姫路文学館の特別展開会式に参加できます。
 - ・友の会講座を優待料金で受講できます（9月末までの入会に限る）。
 - ・館報「手帖 姫路文学館」の送付など文学館の情報をいち早くお届けします。
- 会費 年額 2,000円
(家族会員、学生会員及び10月以降の入会は1,000円)

詳細はこちら



【問い合わせ】 姫路文学館 ☎ 079-293-8228

書写の里・美術工芸館

播磨で活躍する現代工芸作家「播磨工芸会」のメンバーを講師に迎え、陶芸・革工芸・漆工芸などを学ぶ「播磨工芸教室」をはじめ、工芸に関する様々なイベント・教室を開催しています。

また、工芸工房では「姫路こま」の色付けや「姫路はりこ」の絵付け体験ができます。

【問い合わせ】 書写の里・美術工芸館 ☎ 079-267-0301

埋蔵文化財センター

埋蔵文化財に関する展示のほか、各種イベントを開催しています。

- 講演会、展示解説等
- 史跡見学会
- 体験学習

詳しい内容は、下記までお問い合わせください。

【問い合わせ】 埋蔵文化財センター ☎ 079-252-3950

詳細はこちら



姫路市文化財保護協会

歴史や文化財に関心のある方なら、どなたでも入会でき、協会行事への参加や会誌などの発行物を通じて、世界遺産姫路城から埋もれた文化財に至るまで、その保存と継承の意識高揚に貢献しています。

- 活動内容 史跡めぐり（会員割引）、歴史探訪（会員割引）、研修旅行（実費）、文化財講座（年4回のうち1回は現地見学会）、記念講演
- 会員特典 会誌「文化財だより」や文化財課発行の「文化財見学シリーズ」、「文化財を訪ねて（ルートマップ）」の送付、その他行事・出版物のご案内
- 会費 年額2,000円（文化財講座を受講する場合は500円追加）

【問い合わせ】 文化財課 ☎ 079-221-2786

姫路市文化国際交流財団

- 市民の文化芸術活動の振興を図るため、各種舞台公演のほか、様々なイベントを開催しています。

・ふらっとお散歩コンサート ・こころの祭 姫路 ・姫路市民文化祭 など

- 姫路市文化国際交流財団友の会

音楽・演劇・舞踊・古典芸能等の舞台公演に興味のある方であれば、どなたでも会員になることができます。

・会員特典 財団主催の舞台公演の入場券の割引・先行発売 など

・会費 1,000円

（入会月から1年間有効。〈例〉3月に入会した場合、翌年3月末日まで）

【問い合わせ】 姫路市文化国際交流財団

キャスパホール

☎ 079-284-5806

パルナソスホール

☎ 079-297-1141

振興チーム・出版編集

☎ 079-289-1101

詳細はこちら



地域活動・ボランティア



生涯現役人材バンク

長年培った知識や経験、技能をお持ちの高齢者を人材バンクに登録し、地域や学校など様々な場所でその能力を発揮して活躍していただきます。人材バンクへの登録は、個人でも団体でもできます。

- 登録できる方 60歳以上（団体の場合は、メンバーの過半数が60歳以上）の市内在住又は在勤の方で、知識や経験、技能を持ち、それを必要とする市民のために役立てようとする意欲がある方
- 依頼できる方 市内在住又は在勤の方なら、どなたでも利用できます。
- 人材リスト(例) 健康体操・料理・パソコン・英会話指導・マジック披露等
※人材リストは、ホームページでもご覧いただけます。

詳細はこちら



【問い合わせ】 生涯現役推進室 ☎ 079-221-2991

認知症サポーター養成講座

認知症に関する正しい知識を持ち、地域や職場において認知症の人や家族を温かく見守り支援する「認知症サポーター」を養成するため、講座を受講したい団体（受講者）に対し、講師を派遣しています。

- 対象 市内在住、在勤、在学で、おおむね10人以上の団体（受講者）
- 研修内容 認知症の基礎知識、認知症の人への対応など
- 受講料 無料（一部実費負担有）

【問い合わせ】 はりま総合福祉評価センター ☎ 079-287-3000
地域包括支援課 ☎ 079-221-2451

あんしんサポーター

地域や介護保険施設等においてボランティア活動を行うあんしんサポーターを養成しています。40歳以上のあんしんサポーターには、活動実績に応じてポイントが付与され、蓄積したポイントを活動交付金（現金振込み、または、ひめじポイントの付与）として受け取ることができます。

- 対象 市内に住所を有し、高齢者に対するボランティア活動に関心がある方
- 研修内容 ボランティアの内容や心構え、認知症の理解等の講義
- 受講料 無料

募集時期、申し込み方法、あんしんサポーターの活動内容などの詳しい内容は、下記までお問い合わせください。

【問い合わせ】 姫路市社会福祉協議会 ☎ 079-222-4212
地域包括支援課 ☎ 079-221-2451

栄養教室(食生活改善ボランティアリーダー養成講座)

健康づくりのために、食生活や栄養の基礎について学び、実践する教室です。地域の生涯を通じた健康づくりの担い手となる姫路いずみ会（食生活改善ボランティア活動）のリーダーを養成します。

- 対象 市内在住で、修了後、姫路いずみ会に参加できる方
- 講座内容 健康づくりを目的とした食生活の知識の習得と調理実習
- 受講料 無料（別途、テキスト代及び食材料費等の実費が必要）
- 募集時期 4月頃

姫路いずみ会に参加希望の方は随時受け付けています。詳しい内容は下記までお問い合わせください。

【問い合わせ】 保健所健康課 健康増進担当（姫路いずみ会事務局） ☎ 079-289-1697

提案型協働事業

姫路市で地域や社会の課題解決などに取り組む市民公益活動団体から、その団体と市が協働して行う事業の企画提案を募集します。事業の公益性、実効性や継続性などについて審査を行い、選定された団体に対して補助金を交付します。

- 対象 市内で公益的活動を行っている非営利活動団体、NPO 法人等
- 募集時期 4～5月に募集、6月審査により7月上旬選定

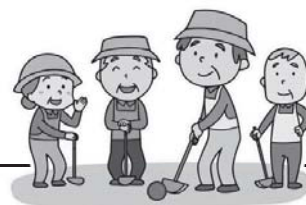
【問い合わせ】 市民活動推進課 ☎ 079-221-2737

老人クラブ活動

老人クラブでは、おおむね60歳以上の会員が、生きがいづくりや健康づくりを目的として、社会奉仕活動、文化教養活動、健康増進活動など地域で様々な活動を行っています。

姫路市では、老人クラブの健全な発展と育成を図るため、補助金を交付し、活動を奨励しています。

【問い合わせ】 生涯現役推進室 ☎ 079-221-2986



老人憩の家整備補助事業

単位老人クラブの活動拠点である「老人憩の家」の設備充実を図るため、備品購入に対する補助金を交付しています。

【問い合わせ】 生涯現役推進室 ☎ 079-221-2986

生涯現役地域活動助成事業

校区老人クラブが主体となって、高齢者と地域住民との交流、及び高齢者自らの健康増進を促進し、生涯現役について考える機会となる事業を実施しています。

姫路市では、生涯現役社会の実現に資するこれらの活動に対し、補助金を交付しています。

【問い合わせ】 生涯現役推進室 ☎ 079-221-2986

こども見守り隊

地区連合自治会を中心とし、通学路を重点に地域の防犯パトロール等を行い、子どもたちの安全を見守っています。

姫路市は、これらの団体に補助金を交付し、活動を奨励しています。

【問い合わせ】 危機管理室 ☎ 079-221-2090・2095

ひめじ見守りウォーキング隊

普段のウォーキングを通じ、地域の安全・安心を見守るボランティアを募集しています。

- 目的 普段行うウォーキングで、健康増進を図りながら、子どもの見守り等、地域の“目”を増やしていくことを目的としています。
- 対象 市内に在住か在勤、在学の18歳以上で、指定の研修会に参加の上、自主的に見守りウォーキングできる方

詳細はこちら



【問い合わせ】 危機管理室 ☎ 079-221-2090・2095

清掃ボランティアへの支援

清掃ボランティア活動をする団体に清掃用具（ゴミ袋、火バサミ等）の貸出しを行っています。また、集めていただいたごみの回収をしています。

【問い合わせ】 美化業務課 ☎ 079-221-2500



観光イベントボランティア

姫路市が共催する「姫路城観桜会」「姫路城観月会」「姫路お城まつり」などの観光イベントのボランティアを募集しています。

- 登録資格 姫路市内に在住、在勤、在学の方（高校生以上）
- 業務内容 清掃業務、案内業務、通訳業務等
- 申請時期 随時

【問い合わせ】 観光課 ☎ 079-221-1500

スクールヘルパー

小学校、義務教育学校、特別支援学校で、子どもたちが安心して学校生活を送ることができるよう様々な活動を行う「スクールヘルパー」を募集しています。

- 登録資格 市内在住の方
- 活動内容 校門での立ち番、校内巡回、インターホン等の対応 など
- 申請時期 随時

登録方法など詳しい内容については、各小学校、義務教育学校、特別支援学校にお問い合わせください。

詳細はこちら



【問い合わせ】 各小学校、義務教育学校、特別支援学校
健康教育課 ☎ 079-221-2770

学校園支援ボランティア

幼稚園、小学校、中学校、義務教育学校、特別支援学校で子どもたちの総合的な学習の時間・特別活動等の手助けをするボランティアを募集しています。

- 活動内容 総合的な学習の時間・特別活動（例：むかし遊び、農業体験、地域の自然、文化や歴史について）や学校園行事等の手助け
- 申請時期 随時

【問い合わせ】 各学校園

美術館ボランティア

美術館では、芸術文化の教育普及活動として、美術の魅力を伝えるボランティア事業を推進しています。アートや美術館活動に興味のある方のご応募をお待ちしております。

- 登録資格 18歳以上でボランティアとして活動する意欲のある方など。
- 活動内容 イベント補助など、9つの班で様々な活動をしています。
 - ①イベント補助班 ②インフォメーション班 ③ガイドスタッフ班
 - ④事務補助班 ⑤新聞アーカイブ班 ⑥資料整理班 ⑦彫刻ワーキンググループ班（SWG） ⑧編集班 ⑨絵本よみきかせ班
- 募集時期 1月頃

【問い合わせ】 美術館 ☎ 079-222-2288

市民活動・ボランティアサポートセンター “ひめじおん”

市民の皆さんが積極的に社会参加、社会貢献できる仕組みづくりを目指して、ボランティア活動やNPO活動等の公益的な市民活動に対する支援を行っています。

- 所在地 姫路市総社本町 112 番地 姫路市市民会館 3 階
- 内容 ボランティアやNPO活動に関する情報の提供、講座や研修会の開催、活動に関する相談、個人・団体ボランティアの登録、ボランティアやNPO団体の連携・交流の推進など

【問い合わせ】 市民活動・ボランティアサポートセンター ☎ 079-281-2660

日本語学習支援ボランティア養成講座

市内の日本語教室などで活躍する日本語学習支援ボランティアを養成する講座を開催します。

- 対象 象 これから日本語学習支援ボランティアの活動を始めたい方
- 講座内容 日本語学習支援ボランティアの心得、日本語教授法 など
- 開催時期 8月頃に3日間（3回連続講座・計12時間）

【問い合わせ】 姫路市文化国際交流財団 ☎ 079-282-8950

国際交流ボランティア

姫路市の国際化事業を効果的に実施するためのボランティアを募集しています。

- 登録資格 特になし
- 活動内容
 - ・ひめじ国際交流フェスティバルボランティア
毎年10月に開催しているひめじ国際交流フェスティバルの運営・補助
 - ・日本語学習支援ボランティア
在住外国人に対して、週1回程度の日本語指導
 - ・情報誌作成ボランティア
在住外国人のための生活情報誌「VIVA!ひめじ」の作成
 - ・その他にも、イベント補助や通訳・翻訳、ホストファミリー等様々な活動があります。
- 申請時期 随時（フェスティバルは5/1～5/31）

【問い合わせ】 文化国際課（国際交流センター） ☎ 079-287-0820
姫路市文化国際交流財団 ☎ 079-282-8950

兵庫県立こどもの館ボランティア

兵庫県立こどもの館では、「こども工作ひろば」「児童図書室」の補助、イベントスタッフとして活動していただけるボランティアを随時募集しています。興味を持たれた方は下記の問い合わせまでご連絡ください。

【問い合わせ】 兵庫県立こどもの館 ☎ 079-267-4164

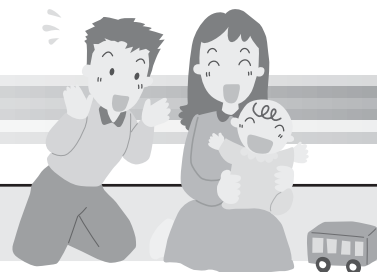
ひょうごボランティアプラザ

ボランティア活動の全県的な支援拠点として、地域のボランティア活動の情報提供や、NPOやボランティアグループなどへの多彩な活動資金支援等を行っています。

- 場所 神戸市中央区東川崎町1丁目1番3号 神戸クリスタルタワー6階
- 内容 ボランティア活動に関する情報提供、相談、活動資金支援、人材養成 など
- 地域づくり活動情報システム「コラボネット」 <http://www.hyogo-vplaza.jp/>

【問い合わせ】 ひょうごボランティアプラザ ☎ 078-360-8845

子育て応援



ファミリーサポートセンター

「育児の援助を受けたい」依頼会員と「育児の援助を行いたい」提供会員が会員同士で育児の相互援助を行う地域の子育て支援システムです。

- 提供会員資格 市内在住で、心身ともに健康で積極的に援助活動ができる方
- 活動内容 保育所、幼稚園、小学校等の開始時間までや終了後に子どもを預かること。保育所、幼稚園、小学校等まで送迎すること。日常的な家事と乳児の育児補助などの産前・産後のサポート など
- 会員登録受付 随時

詳細はこちら



【問い合わせ】 姫路市ファミリーサポートセンター ☎ 079-223-5638

シニア活躍中

働く・起業



シニア活躍事業所認定事業

60歳以上の方の新規雇用や定年年齢の引き上げ等、シニアの雇用にさまざまな取り組みをしている事業所を「シニア活躍事業所」として認定し、その取組や事業所名をホームページ等で紹介しています。

- 認定事業所一覧は 29 ページに掲載

※令和4年度の認定事業所募集は、令和4年7月1日（金）から8月31日（水）まで
詳細は、広報ひめじ7月号・市ホームページをご覧ください。

【問い合わせ】 生涯現役推進室 ☎ 079-221-2986

起業家への金融支援

起業家が兵庫県の制度融資を受ける場合の信用保証協会保証料助成、兵庫県信用保証協会が実施する保証制度の保証料助成のほか、金融アドバイザーによる相談業務を行っています。

- 保証料助成 姫路市内で創業した事業者（見込を含む）が、兵庫県中小企業融資「新規開業貸付」または兵庫県信用保証協会の保証制度「ふるさと」、及び「創業関連保証」を利用した場合に、保証料の20%を市が助成
- 相談受付 平日 9:00～12:00、13:00～17:00（水曜日を除く）

【問い合わせ】 産業振興課 ☎ 079-221-2505

起業相談

これから起業を考えている方、起業後間もない方などを対象としたワンストップ窓口の設置や創業セミナーの開催など、姫路商工会議所等と連携を図りながら、起業・創業を支援しています。

○姫路創業ステーション

行政等の支援情報の提供や事業計画の立て方、資金調達の方法等の相談に専門スタッフがワンストップで対応します。

- ・場 所 姫路商工会議所 1階 (☎079-223-6557)
- ・受付時間 9:00～17:00 (土、日、祝日、年末年始を除く)



○起業プラザひょうご姫路

創業を目指す方や起業後間もない方が利用できるコワーキングスペース、スモールオフィスやワーキングデスクを備えた起業家支援施設です。起業家同士の交流会やセミナーも開催しています。

- ・場 所 姫路市本町127番地 大手前ダイネンBLD.II3階
- ・設 備 コワーキングスペース、スモールオフィス(9室)、ワーキングデスク(4席)
- ・開館時間 平日:9:00～21:00、土日祝:9:00～17:00
- ・利用料金

会 種	基本会費(月額)	占有料金(月額)
コワーキングスペース	5,000円(学生は半額)	なし
ワーキングデスク	2,500円	5,000円
スモールオフィス	2,500円	8,000円 ～14,000円

ドロップイン利用は1時間500円/時間、1,000円/日で利用可
※上記金額は全て税抜き表示です

- 【問い合わせ】 産業振興課 ☎079-221-2513
起業プラザひょうご姫路 ☎079-287-8686

シルバー人材センター

元気で働く意欲のある会員の方々に適した仕事をベテラン職員が紹介しています。働き方は色々、週1回2時間のお仕事から、週3回20時間のお仕事など様々。

センターは会員への就業機会の提供を通じ、高齢者の社会参加、生きがい充実、健康増進を目指しています。

- 入会資格 市内在住で、健康で働く意欲のある60歳以上の方
- 業務内容 屋内外の軽作業、管理業務、家事援助サービスなど
- 年会費 2,400円

詳細はこちら



- 【問い合わせ】 姫路市シルバー人材センター ☎079-291-4000

生きがいしごとサポートセンター播磨

地域社会に貢献できる仕事（コミュニティ・ビジネス）をしたい人や、生きがいを持ってしごとをしたい人の起業や就労を支援するため、NPO 法人設立・運営、無料職業紹介等の相談業務や各種セミナーを行っています。

○場 所 姫路市南町 76 城陽ビル 2 階

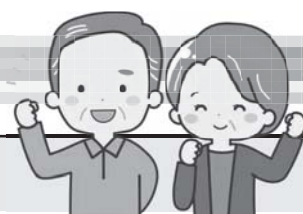
【問い合わせ】 生きがいしごとサポートセンター播磨 /L'equipe (レキップ)
☎ 079-286-8988 (土日は休み・祝日開館)

ハローワーク

ハローワークは、地域の総合的雇用サービス機関として、高齢者の方に職業相談・職業紹介を行っています。

【問い合わせ】 ハローワーク生涯現役支援窓口 ☎ 079-222-4431

介護予防・健康づくり



介護予防事業

高齢者が要介護状態又は要支援状態となることを予防し、地域でいつまでも元気で暮らせるよう、情報提供や支援を行います。

○介護予防事業

- ・地域でいつまでも元気で暮らすための知識の普及や意識の啓発を行うために、講座や教室等を実施します。
- ・仲間と一緒に週 1 回程度の簡単な運動で健康づくり、介護予防、仲間づくりができる「いきいき百歳体操」を始める方に、活動を始めるための支援を行っています。

○介護予防に関する相談は、お近くの地域包括支援センター及び保健センター・保健センター分室へ。

詳細はこちら



【問い合わせ】 地域包括支援課 ☎ 079-221-2451
保健所健康課 健康増進担当 ☎ 079-289-1697

男性の料理教室

これから料理を始めたい方や、おいしい料理で健康づくりをしたい方を対象に、姫路いずみ会が市内数か所で料理教室を開催しています。

- 対 象 市内在住の男性
- 受 講 料 無料 (別途、材料費等の実費が必要)
- 募 集 時 期 2 月頃

その他の教室もあります。詳しい内容は、下記までお問い合わせください。

【問い合わせ】 保健所健康課 健康増進担当 (姫路いずみ会事務局) ☎ 079-289-1697

健康教育・健康相談

○健康教育

各種団体を対象に、医師、保健師、栄養士、歯科衛生士等が生活習慣病や加齢に伴う心身の衰え（フレイル）の予防等健康に関する講話を行います。

○健康相談

健診結果の見方や生活習慣病・フレイルに関する個別相談を行います。
詳しい内容は、下記までお問い合わせください。

【問い合わせ】 保健所健康課 健康増進担当 ☎ 079-289-1697

生涯現役ガンバルンバ体操

「生涯現役ガンバルンバ体操」は、誰でも気軽にどこでも健康づくりに取り組めるよう考案した体操です。

○パンフレット・CD・DVDの無料配布

パンフレットやCD・DVDを無料で配布しています。ご希望の方は生涯現役推進室までお問い合わせください。

○生涯現役ガンバルンバ体操&サプライズ健康教室

生涯現役ガンバルンバ体操のほか、毎回異なるゲスト講師が登場し、様々なジャンルの健康講座を開催しています。

- ・開催日時 毎月第2・第4水曜日（祝日を除く）午後1時30分～午後3時5分
- ・開催場所 姫路市民プラザ 市民アリーナA（イーグレひめじ地下2階）
- ・参加費 無料（事前申込不要）
- ・服装等 運動しやすい格好、運動靴（室内用）、タオル、飲み物、マスク

詳細はこちら



【問い合わせ】 生涯現役推進室 ☎ 079-221-2986

楽寿園

高齢者の皆さんの各種相談に応じるとともに、健康の増進、教養の向上およびレクリエーションのための便宜を総合的に提供する施設です。

○所在地 姫路市梅ヶ谷町17番50号

○施設 浴室、健康増進室（マッサージ機、ウォーキングマシン、ビリヤード）、教養娯楽室（囲碁・将棋）、多目的室（カラオケ・会議）、図書室、談話室、食堂など

○開館時間 午前9時～午後5時（入浴時間は午前10時～午後3時30分）

○休館日 日曜、休日、年末年始（12月28日から1月4日）

○利用できる人 市内に居住する60歳以上の方、およびその同伴者で12歳以上の方

○利用料金 無料 ※ただし、食事やアロマセラピーなどは有料

○利用方法 65歳以上の方は老人福祉手帳又は高齢者福祉優待カードを提示。

それ以外の方は、受付で申込みをしてください。

詳細はこちら



【問い合わせ】 楽寿園 ☎ 079-288-0967

各種検診

各種がん検診、骨粗しょう症検診、歯周病検診等を行っています（有料）。

集団で受ける検診

○市民がん巡回検診（満40歳以上）

決められた日時と場所で受ける検診です。医師会館を利用した施設検診では、胃がん、肺がん、大腸がん、肝炎ウイルス検診を一度に受けられます。また、検診車を利用した巡回検診では、胃がん、肺がん、大腸がん検診を一度に受けられます。

※肝炎ウイルス検診については過去に受診していない方のみ対象

○レディース検診（満40歳以上、子宮がん検診：満18歳以上 ※乳・子宮がん：4月1日に偶数年齢者）

決められた日時と場所で受ける検診です。女性を対象で、乳がん、子宮がん、骨粗しょう症、大腸がん検診を一度に受けられます。また、医師会館を利用した拡大版検診では、乳がん、子宮がん、骨粗しょう症、胃がん、肺がん、大腸がん、肝炎ウイルス検診を一度に受けられます。ただし、乳がん、子宮がんは2年度に1回の検診となります。

※肝炎ウイルス検診については過去に受診していない方のみ対象

○特定セット検診（満40歳以上）

医師会館で特定健診と胃がん、肺がん、大腸がんの4種類、又は特定健診と肺がん、大腸がんの3種類をセットで受ける検診です。肝炎ウイルス検診も、受診歴がない場合は追加することができます。

※日時や場所等は、広報ひめじ4月号や姫路市ホームページ、検診ガイドブックをご覧ください。

※市民税非課税世帯や生活保護受給世帯の人は、検診当日に指定の証明書を提出されると自己負担額が無料になります。

医療機関で受ける検診

○医療機関で胃がん、乳がん、子宮がん、肝炎ウイルス検診や歯周病検診を個別に受けることができます。受診できる医療機関の名簿（実施医療機関名簿）は検診ガイドブックに記載のほか、保健所、保健センター、保健福祉サービスセンターの窓口にあります。

※市民税非課税世帯や生活保護受給世帯の人は、自己負担額が無料です。（検診当日に指定の証明書が必要）

【問い合わせ】 保健所予防課 がん検診担当 ☎ 079-289-1555



スポーツ



高齢者スポーツ大会

高齢者にスポーツに接する機会を提供し、心身の健康の保持に寄与するため、スポーツ大会を開催します。

- 開催時期 10月4日(火)(雨天順延10月5日(水))
- 会場 ウィンク陸上競技場
- 種目 輪投げ、グラウンドゴルフ
- 出場資格 市内在住の60歳以上の老人クラブ会員で、スポーツを楽しむことができる健康な人

【問い合わせ】生涯現役推進室 ☎079-221-2986

高齢者向け運動指導者養成講習会

地域において高齢者向けの運動を推進する指導者を養成するための講習会を開催します。

- 開催時期 6月ほか
- 対象 スポーツ推進委員、スポーツクラブ21関係者、地域スポーツ指導者を志す者等
- 内容 高齢者向け運動の講義と実技
- 参加費 無料

【問い合わせ】スポーツ振興室 ☎079-221-2797

市民歩こう会

市内を6ブロックに分け、それぞれのブロックごとに歩こう会を開催しています。

- 対象 市内在住、在勤、在学の方(小学生以下は保護者同伴)
- 参加費 無料(昼食、飲み物、雨具等は各自持参)
- 開催時期 通年
- コース ブロックごとに異なります。
詳しい内容は、下記までお問い合わせください。

【問い合わせ】スポーツ振興室 ☎079-221-2797

詳細はこちら



健康ウォーキングマップ

気軽に健康づくり、体力づくりに取り組めるように、地域ごとのウォーキングマップを無料で配布しています。冊子をご希望の方は下記までお問い合わせください。
姫路市ホームページからもご覧いただけます。

詳細はこちら



【問い合わせ】スポーツ振興室 ☎079-221-2797

地域スポーツ振興事業

地域のスポーツクラブ21が中心になり、様々なスポーツイベントを開催します。
詳しい内容は、各校区のスポーツクラブ21までお問い合わせください。

【問い合わせ】 スポーツ振興室 ☎ 079-221-2797

スポーツ教室・短期スポーツ教室

水泳、卓球、バドミントン、太極拳など様々な種目のスポーツ教室を開催しています。

開催場所、申込時期など詳しい内容は、下記までお問い合わせください。

詳細はこちら



【問い合わせ】 総合スポーツ会館 ☎ 079-293-1321

すこやかセンター（1階 健康づくり施設）

各自の年齢や体力に応じ、気軽に健康づくりに取り組める施設です。

- 所在地 姫路市市之郷 1006 番地 8
- 施設 温水プール、トレーニングルーム、運動フロア、リラクゼーションルーム
- 開館時間 午前9時～午後9時（日曜日・祝日は午後6時まで）
- 休館日 水曜日（祝日を除く。）、12月28日～1月4日
- 利用料 プールのみ・トレーニングルームのみ 60歳以上各260円（一般各520円）
プールとトレーニングルーム両方 60歳以上470円（一般940円）
※回数券、定期利用券もあります。
- プログラム 温水プール、運動フロアで、年齢や運動能力に応じた多種のレッスンを実施しています。

【問い合わせ】 すこやかセンター ☎ 079-223-5630

夢前福祉センター「ぱるむ」（1階 健康づくり部門）

各自の年齢や体力に応じ、気軽に健康づくりに取り組める施設です。

- 所在地 姫路市夢前町前之庄 2160 番地
- 施設 温水プール、トレーニングルーム
- 開館時間 午前9時～午後9時
- 休館日 月曜日（祝日の場合は翌日）、12月28日～1月4日
- 使用料 プールのみ・トレーニングルームのみ 60歳以上各260円（一般各520円）
プールとトレーニングルーム両方 60歳以上470円（一般940円）
※回数券、定期利用券もあります。
- プログラム プール及びトレーニングルームの利用者を対象に、はじめてエアロ、ストレッチヨガ、転倒予防体操、腰痛予防体操、チャレンジ水泳などのプログラムを実施しています。

【問い合わせ】 夢前福祉センター「ぱるむ」 ☎ 079-336-1500

網干健康増進センター「リフレ・チョーサ」

エコパークあぼし（ごみ処理施設）から発生する余熱を有効利用した温水プールや温浴施設があり、子どもから高齢者まで幅広い世代が利用できる複合施設です。

- 所在地 姫路市網干区網干浜4番地1
- 施設 温水プール、トレーニングジム、スタジオ、温浴施設、グラウンドゴルフ場
- 開館時間 午前9時～午後9時
- 休館日 水曜日（祝日の場合は翌平日）、12月29日～1月3日
- 利用料 プール : 510円・65歳以上410円・中学生以下と障害者260円
トレーニングジム : 510円・65歳以上410円・障害者260円
グラウンドゴルフ : 510円・65歳以上410円・中学生以下と障害者260円
温浴施設 : 450円・中学生以下と障害者260円
※上記2施設利用時に割引あり
- レッスン 水泳教室やスタジオを使った多種のレッスンを実施しています。

【問い合わせ】 網干健康増進センター ☎079-272-5601

姫路市体育協会

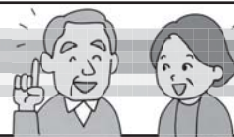
市民体育の振興及び普及奨励に努め、市民の健全明朗な心身の育成を図るため、37種目の競技団体によって構成される団体です。フォークダンスや卓球など高齢者が参加しやすい競技団体では、高齢者に参加していただけるような取り組みを行っています。

詳細はこちら

【問い合わせ】 姫路市体育協会（事務局：姫路市スポーツ振興室内）
☎079-221-2797



イベント・情報提供



テレビ番組「めざそう生涯現役！ひめじ」

高齢者が楽しみながら運動習慣を身につけ、健康の保持・増進を図ることを目的に、画面を見ながら自主的に運動を実践できる運動番組を毎日放送しています。

- 番組内容 腰痛・肩こり・転倒予防等の運動紹介
- 放送チャンネル 姫路ケーブルテレビ（WINK）、ひめチャン11（地デジ111ch）
- 放送時間 1日2回放送（毎月1日更新）
①午前8時30分～午前8時40分
②午後1時15分～午後1時25分
- インターネット配信 姫路市の公式YouTube「ひめじ動画チャンネル」でも動画配信しています。

詳細はこちら



【問い合わせ】 生涯現役推進室 ☎079-221-2986

FMゲンキ「飛び出せ！まちの元気人」

地域活動・ボランティア活動など、姫路を拠点に活躍されている市民の皆さんに、出演・参加いただくラジオ番組です。毎月第2水曜日は「生涯現役なシニア」が出演します。

○番組名 FMゲンキ (79.3MHz) 「飛び出せ！まちの元気人」

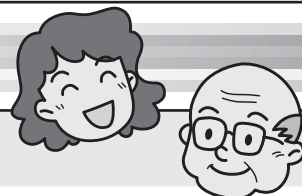
○放送日時 毎月第2水曜日
 ・午後1時15分～午後1時45分（生放送）
 ・午後6時30分～午後7時まで（再放送）

詳細はこちら



【問い合わせ】 生涯現役推進室 ☎079-221-2986

相談窓口



生涯現役相談窓口

生涯現役推進専門員が、「こんなことを始めたいがどこに行けば習えるか教えてほしい」「退職して時間ができたので何か始めたい」など、生涯現役で過ごしたい市民の皆さんからの相談に応じ、活動のコーディネートを行います。お気軽にご相談ください。

- 設置場所 姫路市役所東館2階 生涯現役推進室内
- 相談日時 月曜日～金曜日（祝日、12月29日～1月3日は除く）
午前8時35分～午後5時20分
- 相談方法 来所又は電話
- 出張相談

日	時	場 所
毎週火曜日	10:00～11:30	すこやかセンター（姫路市市之郷 1006-8）
毎週木曜日	10:00～11:30	楽寿園（姫路市梅ヶ谷町 17-50）

【問い合わせ】 生涯現役推進室 生涯現役相談窓口 ☎079-221-2991（相談専用電話）

なんでもスマホ相談室

スマホに不慣れな60歳以上の市民を対象に、スマホの操作方法などを気軽に相談できる「なんでもスマホ相談室」を開設します。

- 場 所 すこやかセンター 2階
- 相談日 第1、第3火曜日（月2回） ※祝日・年末年始は除く
- 相談料 無料
- 相談時間と申し込み方法（各時間帯に2名ずつ）

時 間	申し込み方法
① 9:20～9:40	当日受付：午前9時から整理券配布、先着順
② 9:40～10:00	
③ 10:00～10:20	
④ 10:30～10:50	事前予約必要：前週の月曜日（祝日の場合は翌日）、 午前9時から受付開始、先着順 （予約先：姫路市老人クラブ連合会 ☎079-223-6855）
⑤ 10:50～11:10	
⑥ 11:10～11:30	

【問い合わせ】 生涯現役推進室 ☎079-221-2986

令和3年度に認定された姫路市シニア活躍事業所の紹介

姫路市では、働きたいシニアの方が自身の経験や能力を生かしながら生涯現役で活躍できる場を広げられるよう、65歳以上の方を雇用している事業所を「シニア活躍事業所」と認定しました。

生涯現役で活躍できる場を広げてみませんか。



事業所名	住 所	業 種
(株)ライフシャイン	姫路市青山西2丁目25-3	老人福祉事業
(株)マインド・サービス	姫路市神子岡前1-11-11	総合ビルメンテナンス業
スマートケア(株)	姫路市国府寺町8	地域密着型通所介護等
特別養護老人ホーム夢の里	姫路市夢前町戸倉1105-38	福祉事業
(株)豊	姫路市網干区津市場493-2	医療・福祉
社会福祉法人 清章福祉会	姫路市飾東町清住555	社会福祉
社会福祉法人しらさぎ福祉会	姫路市林田町山田351番3	医療・福祉
姫路市民共済生活協同組合	姫路市飾磨区三宅一丁目 194番地2今村ビル6階	サービス業
(株)三創	姫路市城東町京口台148番地	ビルメンテナンス業
永井産業(株)姫路北事業所	姫路市山田町南山田1001番地	卸売業
イオン 姫路リバーシティー店	姫路市飾磨区細江2560	小売業
イオン 姫路大津店	姫路市大津区大津町2-5	小売業
イオン 姫路店	姫路市増位本町2-12-10	小売業
(株)あっぷる本部介護ステーション	姫路市神屋町6-71	医療・福祉
(株)あっぷるデイサービス姫路	姫路市宮西町3丁目14	医療・福祉
(株)あっぷるグループホーム姫路	姫路市神屋町5丁目48	医療・福祉
(株)あっぷる介護付有料老人ホーム	姫路市宮西町3丁目34	医療・福祉
(株)あっぷるヘルスポート飾磨	姫路市飾磨区上野田6丁目37番地	医療・福祉
(株)あっぷる広畑介護ステーション	姫路市広畑区鶴町1丁目41-1	医療・福祉
(株)あっぷるグループホーム広畑	姫路市広畑区鶴町1丁目41-4	医療・福祉
有限会社 ケンソー	姫路市野里509番地7	卸売業・サービス業





しろまるひめ

生涯現役に関する最新情報はここでチェック！

生涯現役ネットひめじ

検索



姫路市 市民局 生涯現役推進室

〒670-8501 姫路市安田四丁目1番地
電 話 079-221-2986
ファクス 079-221-2972
ホームページ <https://www.city.himeji.lg.jp/geneki/index.html>
電子メールアドレス ikigai@city.himeji.lg.jp