回覧																			

中央保健センターだより

令和 8 年夏号



眩しい夏空が広がる季節になりましたが、皆さんいかがお過ごしでしょうか。
夏号では、保健センターや、こども誰でも通園制度、いきいき百歳体操についてご紹介します。

保健センターでは子育てに関するこんな相談に乗っています！

保健師などの専門職がいますので、何かお困りなことがあればお気軽にご相談ください。

赤ちゃんの体重はちゃんと増えているかな…
離乳食の進め方は合ってる？



家だと遊びが限られる。
違う遊びを知りたい。

子どもを預けられるサービスはないのかな…。

子育て家庭を応援する取り組みとして「こども誰でも通園制度」を実施しています！

利用できる施設が増えました！

こども誰でも通園制度は保護者の就労要件を問わず、満 3 歳未満の未就園のお子さんが、月一定時間内で認定こども園や保育所に通園できる制度です。



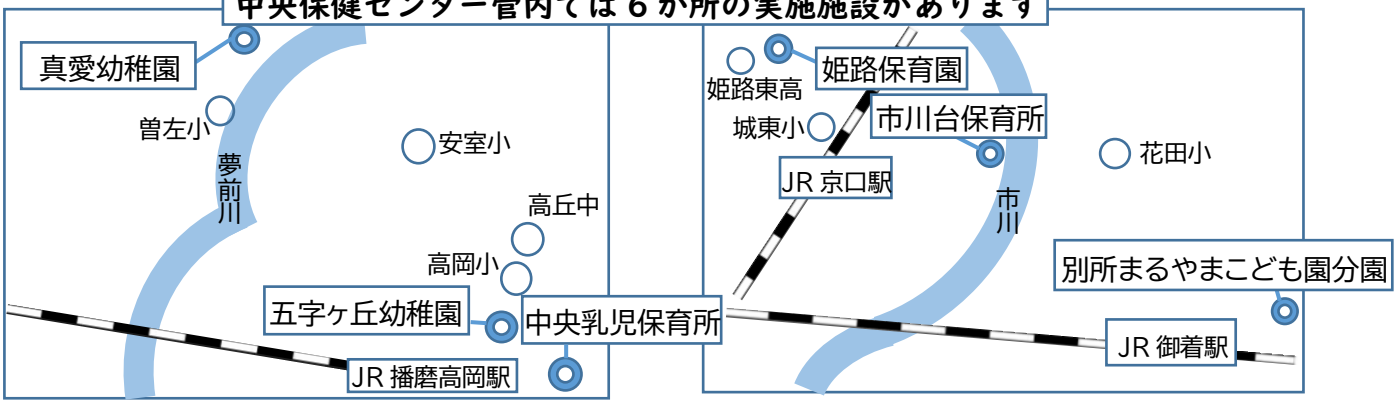
利用者の声

家庭とは違う遊びや経験ができた。同世代の子と関わる良い経験になった。

少しの時間でもリフレッシュすることができた。



中央保健センター管内では 6 か所の実施施設があります



対象年齢や利用料、申請時期・方法など確認したい方はこちら

※実施施設によって募集期間が異なります

お問い合わせ先　姫路市こども未来局教育保育部　こども保育課　TEL.079-221-2313

いきいき百歳体操を始めてみませんか

いきいき百歳体操は毎週続けることで、日常生活の身体の動きが楽に行える効果が期待できます。
いきいき百歳体操を実施しているグループは、姫路市内で**約 480 グループ**あります。

～いきいき百歳体操を実施しているグループの紹介～



場所 ： 城東総合センター

参加者の声

参加し始めてから足や肩の動きが楽になりました！
朝から活動できるのが良いです！



場所 ： 南新在家集会所

参加者の声

外出のきっかけになっています。参加者の方と体操・お話をするのが楽しみです。



- ✧ 体操に参加し、スマホのアプリで**ひめさんポ**のポイントを貯めることができます。
- ✧ ポイントは、民間のキャッシュレス決済サービスのポイント等に交換できます。

【ひめさんポの詳細についてはこちら】 →





★新しくグループを作りたい方・すでに活動中のグループに参加したい方は、お近くの地域包括支援センターまたは中央保健センターへご連絡ください。

お問い合わせ先　姫路市中央保健センター
〒670-8530　姫路市坂田町３番地（姫路市保健所４階）
9:00～17:00（土日祝を除く）
TEL 079-289-1654