



令和8年(2026年)5月号

姫路市立上手野総合センター  
〒670-0065 姫路市上手野66番地1  
TEL・FAX079-297-7668

## センターからのお知らせ



### ●はり・きゅう・マッサージ助成券

姫路市では、高齢者の方に健康増進を図っていただくため、はり・きゅう・マッサージ施術費の一部を助成しています。当総合センターでも申請できますので、ご利用ください。

対象者：満75歳以上の姫路市民

申請期間：令和8年5月1日～令和9年2月末日（休業日を除く）まで

利用期間：令和8年6月1日～令和9年3月末日（休業日を除く）まで

助成額：一人につき、6,000円分の助成券を交付

申請場所：上手野総合センター、市役所高齢者支援課、支所、駅前市役所、出張所、サービスセンター、総合センター、保健福祉サービスセンター など

### ●管理業務予定

当センターの広場を地域の皆さんの憩いの場として使っていただけるよう、除草作業等により整えています。

芝生広場除草作業 随時

害虫駆除作業 5月～6月



## センターの利用について

当センターは地域の福祉向上と人権課題の解決を目的とした施設で、姫路市人権教育及び啓発実施計画の中で、開かれたコミュニティーセンターを目指し様々な来館者の利用を促進することとしています。是非、センターをご利用ください。

・自習 ・打合せ ・サークル活動 ・行事 ・会合 ・交流講座に参加 など

※営利を目的とする場合や、センターの管理上支障がある場合は利用できません。

## 新しい図書

	本のタイトル	著者
1	クロスステッチで楽しむレトロモダン模様	遠藤佐絵子

## 5月の予定

月	火	水	木	金	土	日
				1 昭和歌謡の ひととき	2 休館日	3 憲法記念日 休館日
4 みどりの日 休館日	5 こどもの日 休館日	6 休館日	7	8	9 休館日	10 休館日
11	12 生花	13 手芸	14	15	16 休館日	17 休館日
18	19	20 手芸	21	22	23 休館日	24 休館日
25	26 生花	27 手芸	28	29	30 休館日	31 休館日

## 健康管理

5月は環境や生活の変化から疲れが出やすい時期です。また気温が高くなる日も増えてきます。無理をせず、ゆっくり休む時間をつくるなど、体調管理を心掛けてください。

