

姫路市

65歳からのポイ活ライフで、もっと楽しく元気に。

ひめさんポ フェスタ

Hime Sanpo



in イオンモール姫路リバーシティ
1Fタワーガーデン

① 2/18(火) ② 3/11(火) ③ 4/22(火)

④ 5/13(火) ⑤ 6/24(火) ⑥ 7/29(火)

午前10時～午後1時

アクティブシニアを 目指そう!

健康情報の発信
健康チェックコーナー



・スマホサロン

気軽におしゃべりしながら
スマホに関する悩みや困り事相談できます
お一人でもお友達と一緒にでも参加できます
参加無料・予約不要

・ひめさんポ

65歳から始める"健康&ポイ活習慣"
にチャレンジしてみませんか?
スマートフォンアプリを使って、散歩したり
脳トレしたり、イベントに参加することで
貯まる「ひめさんポ」を詳しく紹介します!

- ・いきいき百歳体操の体験
- ・健康チェック:
握力測定やフレイルチェック
- ・フレイル予防情報:
健康的な生活を
支える情報掲示など



参加対象: 主に65歳以上の姫路市在住の方 (どなたでも参加可能)

参加特典: ひめさんポ50pt
記念品や景品プレゼント (先着順、数量限定)

注意事項: 参加は無料ですが、一部のコーナーで整理券が必要な場合があります。
詳細は当日会場にてご案内します。



主催: 姫路市高齢者支援課 共催: イオンモール姫路リバーシティ 運営協力: 株式会社 Dreamaway