

ほうかつだより 令和5年度 第3号

電話 079-289-1703



いきいき百歳体操に参加しませんか？

寒い日が続いておりますが、いかがお過ごしでしょうか。外出が億劫になっていませんか？姫路市では、自分らしく暮らし続けるために、いきいき百歳体操の活動をすすめています。

いきいき百歳体操とは・・・

DVDを観て、参加者みんなで簡単な体操をします。身近な地域で集まって活動することで、仲間づくりや交流の場、支え合いの場にもなっています。フレイル予防にも効果的です。

30分程の
体操です♪



フレイルって何？



フレイル(虚弱)とは

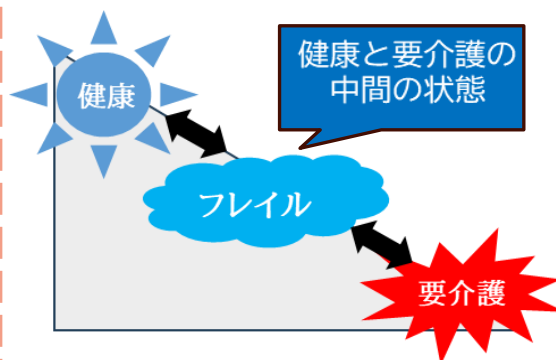
加齢に伴って心と身体の働きが弱くなってきた状態のことです。早めに気付いて取り組むと、進行を防いで健康に過ごせていた状態に戻すことができます。

- ①身体的フレイル: 移動能力が落ちたり、筋肉が衰えたりする状態
- ②精神的・心理的フレイル: うつ状態や軽度認知症の状態
- ③社会的フレイル: 独居や経済的困窮の状態

こんな症状ありませんか？

- この半年くらいの中に体重が減った
- 疲れやすく何をするのも面倒だ
- 横断歩道を青信号の間に渡れなくなった
- ペットボトルのふたを開けるのが大変だ
- お茶や飲み物でむせることがある
- 食欲がない
- 1日の食事回数は1~2回のことが多い
- 趣味の集まりに出かけなくなった
- 近所に親しくお話ができる人がいない

出典: シニアはメタボよりフレイル対策
一般社団法人兵庫県医師会



該当した方

いきいき百歳体操が
おすすめです。
会場は裏面へ

いきいき百歳体操会場一覧 (R6年1月末時点)

校区	場所	曜日	時間	校区	場所	曜日	時間
城東	京口町自治会館	日曜日	9:00～	東	若菜町集会所	火曜日	10:00～
		※第2のみ休み			双葉町集会所	月曜日	10:00～
	睦町県住集会所	水曜日	8:30～		城見町ちびっこ広場	月曜日	9:30～
	五軒邸会館	月曜日	10:30～		幸町集会所	月曜日	9:30～
	城東総合センター	月・木	9:00～			※第1・3のみ	
	京口第二団地集会所	月曜日	10:00～		北新在家公民館	第1・3水曜日	10:00～
	神屋町三丁目集会所	日曜日	10:00～			第2・4月曜日	
野里	野里ひろば	月曜日	13:30～	城乾	南新在家集会所	水曜日	10:00～
	野里中町・東町・新町集会所	水曜日	13:30～		新在家本町公民館	水曜日	13:00～
	大野町会場	月曜日	10:00～		山野井町55-15	土曜日	13:00～
	野里上野町集会所	水曜日	13:30～		城乾市民センター	水曜日	10:00～
東	市川台二丁目集会所	日曜日	9:30～	八代公民館 八代本町2丁目	月曜日	9:50～	
		※第2・3のみ		八代公民館 八代本町1丁目	水曜日	10:00～	
	市川台一丁目集会所	木曜日	10:00～	<div data-bbox="821 1153 1396 1646" data-label="Image"> </div>			
	日出コミュニティプラザ	水曜日	14:00～				
	宮上町集会所	水曜日	13:30～				
	市之郷町東部集会所	水曜日	10:00～				
	市之郷町集会所(甲)	火曜日	10:00～				
	丸尾町総合センター	月・木	10:00～				
	南川西町自治会集会所	日曜日	9:00～				
ひがし交流センター	水曜日	9:30～					

姫路市城乾・東光地域包括支援センター

〒670-8530

姫路市坂田町3番地(保健所4階)

TEL 079-289-1703

FAX 079-289-1638

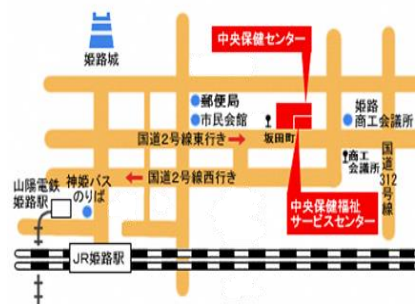
開所時間:

平日(月曜～金曜)

午前8時35分～

午後5時20分

(土・日・祝はお休み)



(姫路市から姫路市社会福祉協議会が受託し運営しています)