

姫路市飾磨地域包括支援センター（担当校区：飾磨・高浜・妻鹿）

ほうかつだより（令和7年度第2号）

電話（079）231-4302

いきいき百歳体操特集号

いきいき百歳体操って？！！

- 介護予防を目的に開発された、やさしい筋力トレーニングです
- 皆でおしゃべりも楽しめます
- 会場とテレビ・DVDプレーヤー、5人以上の仲間と椅子があれば、新しいグループを始められます
- DVDとおもりは、姫路市より貸出いたします



基本、椅子に座って体操。おもり併用で筋力アップ！

フレイル・認知症の予防効果があるよ！！



飾磨・妻鹿・高浜の会場一覧

グループ名(飾磨橋東校区)	開催場所
小瀬いきいきレディースクラブ	小瀬自治会集会所
北細江	北細江公民館
玉地 いきいきの会	玉地公民館
御幸	御幸公民館
清水 ニコニコ百体クラブ	清水自治会館
中島	中島自治会館
東堀 東華会	東堀公民館
都倉なかよしクラブ	都倉自治会館
亀山（かめさん）	亀山自治会館
清水 百子の会	清水自治会館
グループ名(飾磨橋西校区)	開催場所
飾磨公民館	飾磨公民館
宮町	宮公民館
中細江 赤とんぼ	中細江公民館
中細江 もみじ	中細江公民館
天神	天神公民館
須加スマイルクラブ	須加公民館

グループ名(妻鹿校区)	開催場所
妻鹿	妻鹿公民館
妻鹿フレンズ	妻鹿県民交流広場
グループ名(高浜校区)	開催場所
植木老人会	植木自治会館
中垣内	中垣内自治会館
黒石	黒石自治会館
鹿古	鹿古自治会館
渡場	渡場自治会館
下野田	下野田自治会館
中野田	中野田公民館
三和いきいきクラブ	三和町集会所
上野田老人クラブ	上野田公民館
堀川町	堀川町総合センター
高浜公民館	高浜公民館



参加ご希望・お問い合わせは
飾磨地域包括支援センターまで！



運動指導士による
体操指導

薬剤師による 講座



歯科衛生士による
講座



★ピックアップ★ いきいき百歳体操グループの仲間たち



いきいき百歳体操
立ち上げ支援の
様子

フレイルチェックと 認知症の気づき チェックリスト実施



体操の体験会を
しました！！
お問い合わせは
飾磨包括まで★

姫路市飾磨地域包括支援センター

(姫路市から社会福祉法人姫路市社会福祉協議会が受託し運営しています)

〒672-8064

姫路市飾磨区細江2655番地 (南保健センター内)

TEL (079) 231-4302

FAX (079) 235-0401

まずはお電話でご相談ください

平日(土日祝除く) 午前9時～午後5時

