姫路市北地域包括支援センター（担当校区:砥堀・豊富・山田・船津）

ほうかつだより（令和８年度　第2号）

電話(079)264−6153

地域の通いの場をご存じですか？

通いの場とは、住民が運営する交流の場です。

砥堀、豊富、山田、船津には、地域の人たちが交流できる様々な通いの場があります。楽しくおしゃべりをしたり、みんなで体操をするいきいき百歳体操や認知症サロン等があり、人とのつながりや介護予防の場となっています。

今号は、「いきいき百歳体操」を取り上げます。

豊富町黒田集会所でいきいき百歳体操が立ち上がりました！

当センターの担当地域でいきいき百歳体操の実施場所が36か所になりました

写真撮影にご協力いただいた皆さま、ありがとうございます。

あなたの地域でもいきいき百歳体操を始めませんか？

いきいき百歳体操とはどんな体操？

- 椅子に座りDVDを見ながら行う筋力アップの体操です。
- 体調に合わせて手足におもりを付けてさらに筋力アップが期待できます。
- 地域のみなさんとつながりができる場所です。

Let's 介護予防！

地域包括支援センターはいきいき百歳体操の立ち上げ支援をしています。

各校区のいきいき百歳体操活動紹介

砥堀

NEWS 砥堀公民館でいきいき百歳体操の体験会がありました

砥堀一区でいきいき百歳体操に取り組んでいる皆さんがお手本として参加されました。新たな参加者からは、「体操を始めたい」との感想がありました。

豊富

NEWS 細野公会堂でお口の健康についてのお話がありました

専門職派遣（歯科衛生士）でオーラルフレイルの予防についてお話を聞けました。

山田

NEWS 西多田公民館でお薬についてのお話がありました

専門職派遣（薬剤師）でクイズ形式で楽しみながらお薬の飲み方などを学びました。

船津

NEWS 中野公民館で効果的な運動方法のお話がありました

専門職派遣（運動指導士）を利用し、「どこの筋肉に効果があるかきけて良かった」との感想がありました。

写真撮影にご協力いただいた皆さま、ありがとうございます。

いきいき百歳体操についてご興味、ご質問等がある方は、
お気軽に北地域包括支援センターへご連絡ください。

姫路市北地域包括支援センター

（姫路市より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）

〒670-0802

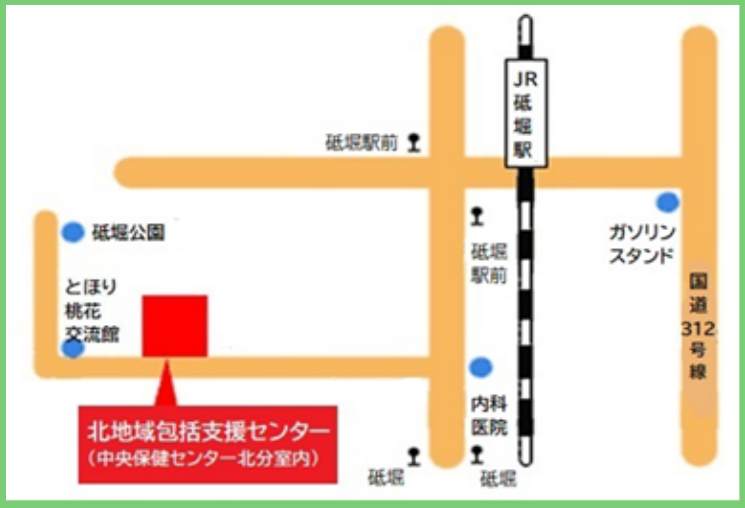
姫路市砥堀428

（中央保健センター北分室内）

TEL　（079）264－6153

FAX　（079）264－1512

平日（月曜日～金曜日）

9:00～17:00

※土・日・祝日・年末年始はお休みです