

姫路市灘地域包括支援センター

ほうかつ だより

令和 8 年 8 月発行 No. 12

【発行】姫路市灘地域包括支援センター

電 話 : (079)247-3355

受付時間 : 月～金曜日 9:00～17:00

担当小学校区:白浜・八木・糸引



蝉しぐれが降り注ぐ季節となりましたが皆さまお変わりなくお過ごしでしょうか。

姫路市灘地域包括支援センターは、姫路市灘市民センターの西側に隣接している姫路市灘保健福祉サービスセンターの2階にあります。姫路市から委託を受けている公的機関で、灘地域(白浜・八木・糸引校区)で暮らす高齢者の皆様や、その家族様が安心・安全に生活できるよう介護・福祉・健康・医療などの様々な面から支援を行っております。姫路市灘地域包括支援センターは**認知症相談センター**としても対応しています。

「高齢者の相談支援窓口」と覚えていただけたらと思います(˘˘)♡



いきいき

ひゃくさいたいそう

百歳体操



このたび、新しく「いきいき百歳体操」グループ『あゆむ』が立ち上がりました。

メンバーの多くは以前から百歳体操に参加されていましたが、これまで通っていた会場が遠く感じられるようになって「これからも体操を続けたい」という思いから、自分たちが通しやすい中村集会所を活動場所として選び、4月よりスタートしました。

あゆむ



ふれあい



浜ゆう



ラビットクラブ

姫路市灘地域包括支援センター管内では、現在3校区で26の「いきいき百歳体操」グループが活動しています。立ち上げから10年以上継続しているグループや、男性だけで活動しているグループ、認知症のある方も仲間とともに継続参加できているグループなど、それぞれに特色があります。

いきいき百歳体操

通いの場（白浜・八木・糸引校区）

※ 百歳体操に参加・立ち上げを希望される方は、事前に灘地域包括支援センターまで連絡をお願いします。

校区	実施場所	活動日時	校区	実施場所	活動日時
白浜地区	北ノ丁公民館	(月) 10:00～	八木地区	小規模多機能 いやさか	(月) 10:00～
	灘保健福祉サービスセンター (浜風の会)	(月) 10:30～		南八家公民館	(月) 13:30～
	大西ノ丁公民館(寿クラブ)	(月) 13:30～		中西町公民館 (いきいきサロン) 第2・4	(水) 10:30～
	栗生会館(さくら会)	(月) 13:30～		八木公民館(シルバー体操)	(水) 10:00～
	灘保健福祉サービスセンター (ヨーイヤサー) 男性のみ	(火) 10:00～	糸引地区	いやさか苑(ふれあい)	(金) 9:30～
	灘保健福祉サービスセンター (元気会)	(火) 13:30～		東山自治会館 (ラビットクラブ)	(月) 10:00～
	灘保健福祉サービスセンター (ひまわり会)	(水) 10:00～		兼田公民館	(火) 10:00～
	灘保健福祉サービスセンター (浜ゆうの会)	(水) 13:30～		北原公民館 (シクラメン北原)	(水) 9:30～
	白浜南住宅集会所(白浜 AKB)	(木) 10:00～		継公民館	(金) 10:00～
	古西ノ丁公民館	(木) 13:30～		奥山公民館	(金) 9:00～
	灘保健福祉サービスセンター (活性会)	(金) 10:00～		東山自治会館	(土) 9:00～
	中村集会所(あゆむ)	(火) 10:00～			
	中村集会所	(金) 13:30～			
	灘保健福祉サービスセンター (ほほえみ)	(金) 13:30～			
	白浜公民館	(土) 10:00～			

各グループでは、体操による健康づくりだけでなく、参加者同士の交流を大切にしながら、地域の皆さんが主体となってフレイル予防に取り組まれています。定期的に顔を合わせることで見守りや支え合いにもつながり、地域のつながりづくりにも大きな役割を果たしています。



姫路市灘地域包括支援センターでは、体操グループへ順次運動指導士を派遣し、運動時の注意点や効果を再確認していただけるよう継続支援を行っています。安全で効果的な運動習慣の継続をサポートしています。

文責：姫路市灘地域包括支援センター
デザイン：ボランティア川口裕美子

発行元・お問い合わせ 姫路市灘地域包括支援センター

〒672-8021

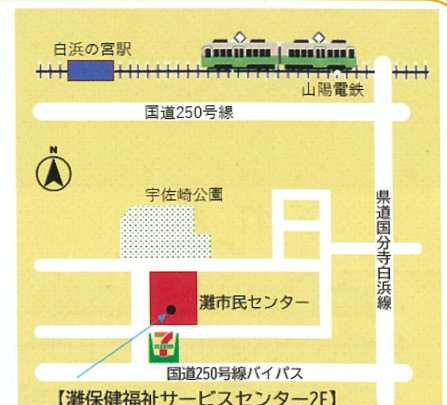
姫路市白浜町宇佐崎中2丁目520番地

灘保健福祉サービスセンター内2階

TEL (079) 247-3355

FAX (079) 247-3388

- 受託法人 株式会社セイフティサービス
- 担当校区 白浜・八木・糸引校区



※山陽電鉄白浜の宮駅下車東南 600m