

# こんにちは 花田・城山地域包括支援センターです

令和5年10月発行

地域包括支援センターとは、住み慣れた地域でその人らしい生活を継続することができるよう、さまざまな方面から高齢者のみなさんを支える介護・福祉の総合相談窓口で、姫路市から委託を受けている公的機関です。

保健師・看護師、社会福祉士、主任介護支援専門員などが中心となり、地域の高齢者の皆さんを支援します。

## いきいき百歳体操交流会のご案内

花田町・飾東町で、17か所のいきいき百歳体操グループが、筋力運動に取り組んでおられます。今後も楽しく継続できるように意見交換、情報交換しませんか。

日時：令和5年11月28日(火)10時～12時

場所：東市民センター 2階大ホール

現在参加している方は、もちろん、これから取り組みたい等の興味のある方もどうぞご参加ください。



## 令和5年度介護予防教室のご案内

介護予防教室は、住み慣れた地域で、いつまでもいきいきと過ごすための教室です。心と体の健康づくりのために、ぜひご参加下さい。今年度はあと1回ずつの開催です。

内容	谷内公民館	花田公民館	時間
⑨フレイル予防について	4月27日	5月16日	10:00～11:30
⑨認知症について	6月22日	7月18日	10:00～11:30
⑨消費者被害について	8月24日	9月19日	10:00～11:30
病気と薬について	10月26日	11月21日	10:00～11:30

○申し込みの必要はありません。参加費は無料です。

○諸事情により、中止・延期の場合があります。

認知症についての意見交換の様子 →  
「今、できていることを続けましょう！」



## 第2回 介護者のつとい ご案内

介護をされている方が、日頃抱えている悩みや不安を話し、息抜きや相談できる場(つとい)を開催します。一人で抱え込まず、みんなで楽しく語り合っ、ココロを軽くしていきましょう！  
お気軽にご参加下さい。お待ちしております！

日時：令和5年11月2日(木) 10~12時

場所：東市民センター 1階 第1会議室

参加費：無料



過去にご家族の介護を経験された方、介護生活真っ只中の方、未経験ながらこれからのために学びたいという方々にご参加下さいました。意見交換や情報交換ができ、有意義な時間となりました。



## 姫路市花田・城山地域包括支援センター

花田・谷外・谷内 校区担当

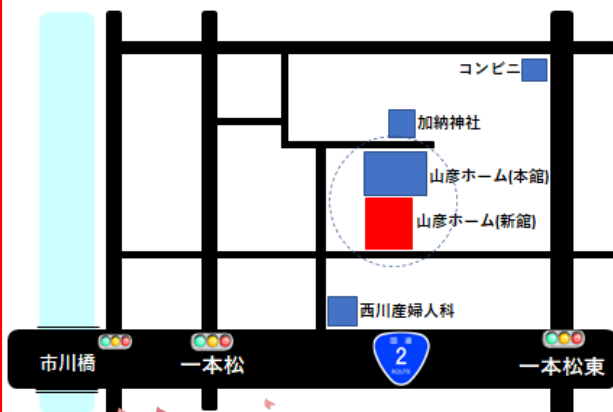
(姫路市より受託し、社会福祉法人本覚寺苑が運営しています)

姫路市花田町加納原田155

**Tel:079-253-8178**

★山彦ホーム新館に

事務所が移転しています。



地域の集まりにも出向きます。  
お気軽にお電話下さい。

のぼりが目印です

