

# こんにちは！ 花田・城山地域包括支援センターです！

令和6年1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。

## いきいき百歳体操 交流会



令和5年11月28日、約7年ぶりに花田・谷外・谷内いきいき百歳体操交流会を開催しました！

健康運動指導士の先生よりいきいき百歳体操のポイントを教えてくださいました。

「体操のポイントが分かって良かった」

「また体操を頑張ろうと意欲が増した」

「一つ一つ、何のための体操なのかがよく理解できた」と感想いただきました。



体操の後はグループに分かれて話し合いました。  
「他のグループの活動内容が分かって良かった」  
「体操以外に歌を歌ったりお茶会をしたりしているグループの話聞いて参考になった」  
「違う地域の人と話ができて嬉しかった」と喜ばれていました。

## 第3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 6年 2月 29日 (木) 10時~12時  
場所：東市民センター 1階 第1会議室  
参加費：無料



## 介護予防教室ご報告



令和 5 年度介護予防教室は無事に終了いたしました。  
たくさんの方にご参加いただき、ありがとうございました。



花田公民館、谷内公民館に加え、  
来年度は谷外公民館でも開催予定です。  
ぜひ皆さんご参加下さいね！



## 活動の一部をご紹介します

秋は行事が盛りだくさん♪さまざまな地域活動に参加させていただきました



小川憩いの家



上原田いきいき茶話会



加納原田いきいき茶話会

## 姫路市花田・城山地域包括支援センター

(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)

「花田」「谷外」「谷内」の3小学校区を担当しています。  
地域の集まりにも積極的に出向きます。お気軽にお電話ください。



姫路市花田町加納原田155

**Tel:079-253-8178**

