

# 身近な場所でおひひめ体操を始めてみませんか？

西脇市は、高齢者がいきいきと過ごせるように取組を応援します。転倒しない、転倒してもケガをしない体づくりを目指して、みんなで「おりひめ体操」を始めましょう。

## 【おりひめ体操自主グループ】

会 場	活動日時	会 場	活動日時
豊川町公民館	(火) 15:00～	萩ヶ瀬会館	(金) 10:00～
播磨内陸生活文化総合センター	(水) 13:30～	野村町公民館	(月) 10:00～
大野隣保館	(木) 13:30～	野村町公民館	(水) 10:00～
サンパル日野	(木) 10:00～	野村町公民館	(金) 10:00～
日野ヶ丘中央集会所	(木) 10:00～	緑風台集会所	(月) 10:00～
高田井町公民館	(火) 13:15～	比延町公民館	(水) 10:00～
三和町公民館	(火) 13:30～	上比延町公民館	(木) 13:30～
谷団地集会所	(火) 13:30～	船町公民館	(月) 13:30～
萩ヶ瀬会館	(月) 13:30～		

## 【週いち型いきいきサロン】

サロン名	活動日時	サロン名	活動日時
東本町ふれあいサロン	(木) 10:15～	堀町寿楽会	(水) 10:00～
上本町楽笑会いきいきサロン	(水) 13:30～	喜多いきいきサロン	第2 (水) 10:00～ (土) 9:00～
下戸田いきいきサロン	(木) 10:30～	大門ふれあいきいきサロン1、2の3	(火) 9:30～
上丘町いきいきサロン	(水) 13:30～	福地なごやかクラブ	(月) 13:30～
和田町公民館	(月) 10:00～	和み会 (岡)	(火・木・土)
ひまわり会 (板波町旭ヶ丘)	(金) 9:30～		9:30～
鹿野町いきいきサロン	(月) 9:00～	黒田週一サロン	(火) 13:30～

## 【元気応援カフェ】

名 称	活動時間	会 場
ヨッピー会	(土) 13:30～	上野会館
クローバープラザ	(水) 10:00～	みらいえ
野村町公民館	(金) 13:00～	野村町公民館
ええまち比也野	(木) 10:00～	コミセン比也野
すみれグループ	(水) 13:45～	芳田ふれあい直売所
にこにこ喫茶	(水) 9:30～	黒田庄隣保館
虹の会工房	(木) 10:00～	黒田庄福祉センター



## 【萩ヶ瀬会館サロン】

会 場	活動時間
萩ヶ瀬会館	(火) 13:30～

## 【問合せ先】

健幸都市推進課

電話：22-3111 (内線 1182)

(R5. 12 現在)

# 元気な 100 歳を目指して おりひめ体操を一緒にしませんか

## ★おりひめ体操って？

- 足腰の筋力アップとお口の健康を保つことを目的とした体操です。
- 虚弱な方から元気な方まで幅広く参加できます。
- DVD を見ながら自分達で体操をすることができます。



## ★参加者の声 ～喜び・嬉しい声もいっぱい！～

- 家では続かないので、週 1 回顔を合わせて体操をするのが楽しみ。
- みなさんと話ができてうれしい、楽しい、元気になれた。
- 家にいたら笑うことがないが、体操に来て大声で笑える。
- 体が軽くなり椅子からの立ち上がりが楽になった。
- みんなと一緒になので体操が続けられる。

継続は力なり



※ DVD とパンフレット  
は無料配布中

## ★自分達でグループを作ろう

- 5人以上の仲間が集まればグループができます。
- 会場、椅子、テレビ等の準備をしてください。

★現在、市内 38 か所で週 1 回集まっておりひめ体操に取り組んでいます。

## ★おりひめ体操に関する問合せ先は

西脇市健幸都市推進課 Tel 0795-22-3111

少しでも関心をもたれた  
方のご連絡ください。  
お待ちしております。