

構老人クラブ会員各位

**健康づくり・生きがいつくりの情報提供(パート2)です**

構老人クラブ

## ○健康づくり、生きがいつくり(教養・文化活動)、社会参画の総合資料 抜粋分・資料 1

- ・ 生涯現役応援ハンドブックより抜粋

## ○健康づくり(健康増進活動)

☆ **籠らない → 外に出よう**

## ① 健康運動への入り口はウォーキング

**津田コース・・・ウォーキングマップ**

資料 2

\*市内小学校校区単位のモデルコースあり

## ② ガンバルンバ体操・・・★CD有り

## ③ 津田スポーツ振興会事業 一覧表

資料 3

## ④ スポーツ施設一覧(抜粋)

スポーツ施設	場 所	種 目 等	連 絡 先
・ 総合スポーツ会館	中地453	温水プール・卓球場 トレーニング室 等	079-293-1321
・ 広畑トレーニング ルーム	正門通り 3丁目7	各種トレーニングマシン	079-293-1321
・ すこやかセンター	市之郷 1000-6	温水プール トレーニングルーム	079-223-5630
・ 網干健康増進 センター	網干区網干 浜4-1	温水プール トレーニングジム 温浴施設(サウナ等)	079-272-5601
・ 兵庫県立武道館	西延末504	トレーニングルーム	079-292-8210

## ○社会奉仕活動(市民活動・ボランティア)

**皆さんの保有しておられる知識・スキルを活かされたいかがでしょうか?**

問い合わせ先  
ボランティアサ  
ポートセンター  
079-281-2660

☆ ボランティアの種類(例示) ⇒ 約350種類有ります

- ・ オカリナ「紅」 病院・福祉施設とうを訪問し、オカリナの演奏
- ・ しろまる会 姫路城の知名度を高めるような啓蒙と普及活動
- ・ 虹の会 施設訪問し、お話・歌・手遊び等で一緒に楽しむ
- ・ 播磨甲冑倶楽部 甲冑を身につけ、姫路城の観光者のおもてなし(記念撮影等)
- ・ 播磨歴史研究会 姫路城の歴史的価値の研究
- ・ 姫路観光ボランティア 内濠、書写等の3コースあり
- ・ 姫路ジャコウアゲハ倶楽部 姫路市蝶ジャコウアゲハを通し、姫路の町づくり等図る