

構老人クラブ会員各位

健康づくり・生きがいづくりの情報提供(パート2)です

構老人クラブ

○健康づくり、生きがいづくり(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
・ 広畠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ーン	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らいかがでしょう?

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 |
| ・ 姫路ジヤコウアゲハ倶楽部 | 姫路市蝶ジヤコウアゲハを通し、姫路の町づくり等図る |