

「西宮いきいき体操」で いつまでも仲間と健康に



市内119グループ
約4000人が実施中!

西宮いきいき体操ってどんなもの?

地域の高齢者が身近な場所に集まって行う体操で、手首や足首におもりを付け、DVDの映像に合わせて約30分～1時間程度、週1回以上行います。
体力に自信のない人でも大丈夫です。おもりの量を調整したり、いすに座ったまま体操したりすることで、皆さんと一緒に取り組みます。

内容	実施前	1年後	体操の効果 (改善率)
	測定値	(平均)	
5メートル歩行スピード	3.3秒	2.9秒	調査対象者の約83%が短縮(※)
30秒間のいすの立ち座り回数	13.9回	17.7回	調査対象者の約86%が増加(※)

(※) 調査対象者は255人～300人

効果 抜群



早く歩けるようになった!

仲間と会うのが楽しみです★

家事が楽にできています♪

上表の成果も見てください

新たに地域で始めたいとき

▶▶ 出前で説明会をします



地域共生推進課に
問合せを

※対象は、10人以上
のグループです

皆さんが集まる
会場で、
体操の実技と説明

希望に応じ、初めに3回体操指導などを行います

個人で参加したいとき

地域で自主的に取り組んでいる会場へ参加を。実施会場は地域共生推進課に問合せを。市のホームページ(くらしの情報→高齢者福祉→生きがい、交流活動)にも一覧を掲載。

体験会もあります★ 9月18日 市役所東館

西宮いきいき体操体験会を開催します。同体操の説明や実技のほか、転倒予防についてお話します。

【日時】9月18日(金)午後1時半～

【会場】市役所東館8階

【定員】あり

【申込】9月11日までに地域共生推進課に問合せを



問 地域共生推進課(0798・35・3294)

介護サポーター養成講座 こちらもチェック!

西宮いきいき体操の実施を支援する「介護予防サポーター」の養成講座を開催します。同体操の説明や実技のほか、グループの自主運営に関する講義を行います。

【日程】9月15日(火)・24日(木)・30日(水)の午後1時～。3回シリーズ

【会場】市役所東館8階

【定員】あり

【申込】9月4日までに地域共生推進課に問合せを

こうしえん 観光案内所

阪神甲子園駅東改札口にオープン

おでかけのときに
ふらっと寄ってね



市は、8月1日、阪神甲子園駅東改札口に「こうしえん観光案内所」を開設しました。観光情報の発信基地となるもので、昨年に阪急西宮北口駅に開設した「にしのみや観光案内所」に続く、2カ所目です。詳しくは市のホームページ(楽しむ・学ぶ→観光)をご覧ください。

どなたでも? 商店街や飲食店などのパンフレット等を設置

日本酒など西宮ならではの商品の展示・販売



開所時間	午前10時～午後7時 (土・日曜、祝日は6時まで)
問合せ	0798・40・7360

あなたの写真・絵画で 新年号の1面を飾ろう

締切 ▶ 11月25日



▲今年の新年号表紙を飾った特選作品

市は、「新年を感じる西宮の風景」をテーマに、本紙1月1日号の1面に掲載する作品を市民の皆さんから公募します。

申込方法など詳しくは、広報課(市役所本庁舎4階)、市役所本庁舎1階総合案内所横、各支所・市民サービスセンター、アクタ西宮ステーションにある募集要項か市のホームページ(市政情報→広報・広聴)をご覧ください。

対象	市内在住・在勤・在学者。 プロ・アマチュア不問
賞	特選1点…本紙1月1日号1面に掲載 入選3点…特選とともに、来年1月に市役所本庁舎1階に展示 ※いずれも、絵画、写真を併せての選考です
選考	本紙への掲載にふさわしい内容であるか(風景内容、新年のイメージがあるなど)を基準に広報課が選考します

問 広報課(0798・35・3400)

規格	絵画	色彩は多色(カラー)、 サイズは3号F(273 ^{ミリ} ×220 ^{ミリ})～ 8号F(455 ^{ミリ} ×380 ^{ミリ})で横長。八 つ切り画用紙も可
	写真	フィルムまたはデジタルカメラによる カラー写真。組み写真は不可 サイズは四つ切り(254 ^{ミリ} ×305 ^{ミリ}) ワイド不可)かA4で、横長

※平成27年1月1日以降に描写(撮影)した自作未発表の作品に限る。応募は1人につき絵画か写真いずれか1点。額装不要
※本紙紙面に掲載する実寸は、横239^{ミリ}×縦172^{ミリ}です