



▲毎年、町内でいきいき百歳体操を楽しむ仲間の交流会を開催しています。(令和4年度撮影)

町内約30ヵ所で
元気に開催中

ご近所の皆さんで開催する いきいき百歳体操



身近な場所で開催している筋力運動です。百歳体操を定期的に続けることで筋力の維持向上に効果があることが立証されています。

▶活動内容 百歳体操とは、主に椅子に座って30～40分のDVDを見ながら行うおもりを使った筋力運動です。地域の人が集まって、公民館や集会所など身近な場所で実施しています

▶参加方法 最寄りの会場へ直接お越しください

▶立ち上げ支援 新たに百歳体操の場を立ち上げたいという時は、用具の貸し出しと運動指導などの立ち上げ支援を行っています。詳しくは地域包括支援センターまでお気軽にお問い合わせください

▶問合せ 地域包括支援センター ☎079-435-1841

令和8年4月現在

会 場	曜 日	時 間	会 場	曜 日	時 間
①石ヶ池公民館	木曜日	13:30～	⑩土山駅前公民館	土曜日	9:00～
②宮北公民館	木曜日	14:00～	⑪本荘西公民館	水曜日	14:00～
③セフレ播磨集会所	月・木曜日	10:00～	⑫田中公民館	月曜日	10:00～
④学園北集会所	水曜日	10:00～	⑬鹿の川公民館	第2・4木曜日	14:00～
⑤大中東公民館	月曜日	13:30～	⑭本荘中公民館	火曜日	13:30～
⑥二子北公民館	火曜日	10:00～	⑮宮山公民館	木曜日	10:00～
⑦古田東公民館	金曜日	10:00～	⑯オリーブハイツ土山集会所	木曜日	13:30～
⑧大中西公民館	第1・3木曜日	13:00～	⑰野添城公民館	水曜日	10:30～
⑨二子公民館	月曜日(月2、3回)	10:00～	⑱本荘古田南集会所	火曜日	13:30～
⑩本荘北公民館	火曜日	13:30～	⑲宮ノ裏公民館	木曜日	9:30～
⑪大西公民館	第1・3・4火曜日	10:00～	⑳古田西公民館 (※建替中は、憩いの家か正願寺)	第2・4金曜日	10:00～
⑫本荘東公民館	水曜日	10:00～	㉑福祉しあわせセンター	土曜日	13:00～
⑬古宮公民館	木曜日	14:00～	㉒BiVi土山 2階ブリズムダンススタジオ	月曜日(月3回)	15:00～
⑭川端公民館	金曜日	14:00～	㉓みんなのカフェ (普光寺隣り)	水曜日	13:00～
⑮北池集会所	木曜日	10:00～	㉔野添コミセン	隔週月曜日	10:00～

※①～④の会場は、自治会にかかわらず参加できる会場です(BiVi会場は月900円の有料です)

いいとこいっぱい!笑顔いっぱい!

シニア世代のための 「活躍」と「通い」の場

播磨町では、第5次播磨町総合計画「高齢者福祉の充実」の基本目標に「介護予防活動と高齢者の居場所づくりを推進する」「高齢者の生きがいを推進する」を掲げています。町内には多くのシニア世代の活躍・通いの場があります。今回はそういった様々な取り組みや、通いの場を紹介します。

通いの場・介護予防の
場として大人気

ボランティアと社会福祉協議会が運営する シニア向け通いの場



▶活動内容 脳トレ、レクリエーションゲーム、健康などの講話、制作活動、百歳体操など

▶対象 おおむね65歳以上の人

▶参加方法1 西部コミセンに参加の場合は、活動日に直接西部コミセンにお越しください

▶参加方法2 それ以外の場所に参加の場合は、事前に社会福祉協議会にお電話をお願いします

▶参加費 活動の内容によって100円程度

名称	場所	活動日時	問合せ
元気はつらつ会	福祉しあわせセンター	月曜日 9:30～11:30	播磨町社会福祉協議会 ☎079-435-1712
ニコニコはつらつ会 (通称：ニコはつ)	東部コミセン	金曜日 9:30～11:30	
はつらつ広場	南部コミセン	火曜日 9:30～11:30	
	野添コミセン	木曜日 9:30～11:30	西部コミセン ☎079-436-9900
西部コミセン はつらつひろば いこ・いこ～!	西部コミセン	水曜日 10:00～12:00	

知識や経験を生かした
活動ができます

「健康、友愛、奉仕」をモットーに地域・世代交流をする シニアクラブ



▶活動内容 小学校シャボン玉教室、紙飛行機教室、登下校見守り、グラウンドゴルフ、清掃活動など。遊びなどを通じて、孫世代と交流できることもあり、とても楽しい活動です。お気軽にご参加ください

▶対象 おおむね60歳以上の人

▶参加方法 地域のシニアクラブ、またはシニアクラブ連合会へお問い合わせください

▶問合せ シニアクラブ連合会 ☎079-435-5138

自治会長研修会がありました

播磨町には46の自治会があります。これらの自治会の連合組織である播磨町自治会連合会では、毎年3月末に次期自治会役員向け研修、6月には全自治会長が集まる自治会研修会を開催しています。3月の研修では4月以降どのような活動がはじまるか、役場からどういった書類が届くか、困ったときはどこに相談すればよいかなど、主に役場とのコミュニケーションについての内容です。情報共有の方法など他の自治会が取り組んでいる事例についても知る機会になっています。6月の研修では、まちづくりアドバイザーから近隣自治体の自治会の状況など、これからの自治会について話題提供した後、自治会規模の似た自治会同士で



▲研修会の様子

【まちづくりアドバイザーとは】 播磨町では、多様化・複雑化する地域の課題やニーズに、より細かく対応するため、2020年度より「まちづくりアドバイザー」を配置しています。自治会活動やコミュニティ活動、自主的なまちづくり活動について専門的な視点から支援します。

の意見交換をしています。例えば、未加入世帯が増えてきているがどう対応しているかや、自治会とこども会の関係、自治会役員の選任方法など自治会に関する多様な議論が交わされました。自治会長になると誰に相談していいかわからないという話をよく耳にします。せっかくなら自治会長同士で相談しあえる関係づくりができればと思い、こうした方法での研修を繰り返しています。

播磨町には46の自治会があります。他の市町での自治会長研修といえば、講師を招き講座形式での開催が多いですが、播磨町の場合は自治会長同士で話し合う機会を多くつくっています。

まちアド通信

協働推進課住民協働係
☎079-435-2364

まちづくりアドバイザーがお届けする

8月は、「人権文化をすすめる町民運動」推進強化月間です。

令和9（2027）年の播磨町人権啓発カレンダーに掲載する人権標語、ふれあい写真を大募集します



▲播磨町人権啓発カレンダー「ふれあい」の色点線部分が、人権標語とふれあい写真

2027年（令和9年）の播磨町人権啓発カレンダーに掲載する「人権標語、ふれあい写真」を募集します。

学校や家庭、地域、職場など身近な場面で人権について考えてみませんか。皆さんのやさしさがつまった作品をお待ちしています。

▶募集期間 7月27日（月）～8月28日（金）

▶問合せ・応募先 播磨町教育委員会地域学校教育課

〒675-0182 播磨町東本荘1丁目5-30

☎079-435-0303 FAX079-437-4193

✉gakkoukyoiku@town.harima.lg.jp

▶注意事項 ふれあい写真は、被写体（写真に写っている方）の承諾を必ず得てください。また、プリントされた写真でもデータでもどちらで応募いただいても結構です。特に、秋・冬の写真大募集です。選ばれた作品の著作権は教育委員会に帰属します

所 属（ご住所）	
応募者氏名（ふりがな）	掲載名
作 品（標語・写真タイトル）	

広報はりま 8.8 ※切り取る以外に、コピーや他の紙に上記の内容を書いた用紙でも応募できます。

仕事を通じて仲間づくり
や健康維持・体力向上

就業を通じて、「活力ある地域社会づくり」に寄与します シルバー人材センター



- ▶活動内容 ①就労：草刈り、清掃活動、ふすま・障子張り替え、植木剪定、家事援助、シルバーエプロンサービス（要支援の人などへの掃除・洗濯などの生活援助） ②就労以外：各種教室（うどん作りなど）、バス旅行など
- ▶対象 町内在住で60歳以上の健康で働く意欲のある人
- ▶その他 活動内容①をご希望の場合は、年会費2,400円/年がかかります。活動内容②のみをご希望の場合は、年会費500円/年になります。いずれもシルバー団体傷害保険及び総合賠償責任保険の適用になります

▶申込み・問合せ 加古郡広域シルバー人材センター播磨町支部 ☎079-437-7386

ボランティアポイント
制度があります

ボランティア活動・地域貢献と自身の健康づくり・介護予防 介護支援ボランティア



- ▶活動内容 通いの場の運営や補助、デイサービスでのお茶出し、ドライヤーかけなど
- ▶対象 町内在住の40歳以上で要支援・要介護の認定を受けていない人
- ▶参加方法 介護支援ボランティア養成講座の受講が必要
- ▶問合せ 地域包括支援センター ☎079-435-1841

身近な場所で、地域住民が
ふれあい、交流できる場

自治会がつくるシニア世代のための通いの場 ふれあい・いきいきサロン



- ▶活動内容 茶話会、レクリエーションゲーム、季節行事（花見・七夕など）、健康などの講話
- ▶対象・参加方法 各自治会の案内をご確認いただくか、社会福祉協議会まで問い合わせください
- ▶問合せ 播磨町社会福祉協議会 ☎079-435-1712

シニア世代の笑顔があふれる播磨町

今回ご紹介した「場」をはじめ、町内にはたくさんの活動や居場所があります。社会参加をすることで健康増進にも繋がりますので、興味があるものにぜひご参加ください。

☎保険課地域包括ケア係 ☎079-435-0313

はりま活き生き*健康ポイントがたまります

これらの「場」への参加は、「はりま活き生き*健康ポイント」の対象になります。健康ポイントカード等の詳しい内容については、播磨町ホームページをご確認ください。

☎健康福祉課健康係 ☎079-435-2611



『健康寿命を延ばす！ シルバー活躍の場ハンドブック』

紹介した「場」については、「健康寿命を延ばす！シルバー活躍の場ハンドブック」にも掲載されています。

☎地域包括支援センター
☎079-435-1841