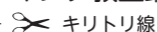


「尼崎シニアウオーキングクラブ」入会説明会及び受付のご案内

シニアウオーキングクラブは、平成19年(2007年)に尼崎市いきいき100万歩運動事業の登録者において、組織されたウオーキングサークルで、現在会員数は、約90名で年間15回程度のイベント等を実施しています。この度、次のとおり入会説明会及び受付を実施しますのでお知らせします。ぜひ当クラブに入会し、一緒にウオーキングを楽しみませんか。

- 入会説明会及び受付日 **令和8年(2026年)4月13日(月)13時30分(場所 総合老人福祉センター)**
- 入会資格 尼崎市いきいき100万歩運動事業の登録者
※シニア・ウオーキング教室未修了の方は、入会后、受講していただきますようお願いいたします。
- 入会手続き
 - ①名札(シニア・ウオーキング教室受講修了時に発行される修了証)
※未修了の方は、名札なしでお手続きいただけます。
 - ②会費：2,200円/年、夫婦会員：3,900円/年(2名)
 - ③バンダナ購入費：110円(税込)

※入会受付日は、上記日程の他、シニア・ウオーキング教室最終日にも実施予定です。



「記念品」に関する意見募集

尼崎市いきいき100万歩運動事業では、所定の歩数を達成するごとに記念品の贈呈等を行っていますが、普段の買い物などで利用できる電子地域通貨「あま咲きコイン」に変更してほしいといった声などがあることから、令和9年度(2027年度)以降は記念品ではなく、あま咲きコインに変更を検討していますので、お知らせします。

変更についてご意見がございましたら、**令和8年(2026年)5月31日までに**下記〔 〕に意見をご記入いただき、各老人福祉センター等の窓口へのご提出又は、下記お問い合わせ先にご連絡をお願いします。

目標達成歩数	記念品(旧)	【変更案】記念品(新)
100万歩	ロゴ付きキャップ(帽子)	あま咲きコイン
200万歩	グランドコート	あま咲きコイン
500万歩	ウエストポーチ	あま咲きコイン
1,000万歩	尼崎市長からの祝福状 リュックサック	尼崎市長からの祝福状 あま咲きコイン
1,500万歩以降 (500万歩ごとに)	マフラータオル	あま咲きコイン
5,000万歩	尼崎市長からの祝福状、帽子、 グランドコート、ウエストポーチ、リュックサック	尼崎市長からの祝福状 あま咲きコイン

※あま咲きコインのポイント数は未定

【お問い合わせ先】尼崎市 福祉局 包括支援担当 TEL 06-6489-6356 FAX 06-6489-6528

「いきいき100万歩運動事業」のお問い合わせ先

老人福祉センター千代木園

TEL/FAX 06-6417-9162
休園日/月曜日・祝日

老人福祉センター鶴の巣園

TEL/FAX 06-6491-1085
休園日/水曜日・祝日

老人福祉センターワークセンター和楽園

TEL/FAX 06-6488-2485
休園日/木曜日・祝日

総合老人福祉センター

TEL 06-6489-1112
FAX 06-6489-1135
休園日/日曜日・祝日

尼崎市役所 包括支援担当

TEL 06-6489-6356
FAX 06-6489-6528
閉庁日/土・日曜日・祝日



尼崎市 HP



尼社協 HP

※ひやくまんぽ通信は、こちらの二次元コードからもご覧いただけます。→



発行
尼崎市福祉局 包括支援担当

編集
社会福祉法人 尼崎市社会福祉協議会
尼崎市東難波町4丁目9番25号
尼崎市立総合老人福祉センター内
TEL 06-6489-1112
FAX 06-6489-1135

ひやくまんぽのつどい ~ 千万歩・五千万歩達成祝福状贈呈式 ~

おめでとうございます



令和7年(2025年)11月28日(金)に尼崎市立総合老人福祉センターにおいて、「ひやくまんぽのつどい」(千万歩・五千万歩達成祝福状贈呈式、シニアウオーキング講習会)を開催いたしました。

贈呈式では、継続してウオーキングに取り組んでおられる千万歩達成者(64名)及び五千万歩達成者(13名)に尼崎市長から祝福状と記念品を贈呈いたしました。

積極的な健康増進とフレイル予防に対する取り組みに深く敬意を表すと共に、今後ますます元気に過ごしていただけるような取り組みを考えてまいります。

シニアウオーキング講習会



シニアウオーキング講習会では、尼崎市スポーツ振興事業団 指導員 番園 雅矢氏を講師に迎え「フレイル予防体操のすすめ」をテーマに実践を交えてお話しいただきました。

令和8年度「ひやくまんぽのつどい」について

令和8年度も「ひやくまんぽのつどい」で千万歩・五千万歩達成祝福状贈呈式を行う予定です。対象者は**令和8年(2026年)8月31日までに**千万歩・五千万歩の達成を確認できた方です。期限までに余裕をもって歩数チェックにお越しください。

人生100年時代、未来のために フレイル予防体操のすすめ

人生100年時代いつまでも元気に生活していくために、大切になってくることの1つが、フレイル予防です。その対策の1つとして、フレイル予防体操を紹介させて頂き、フレイル予防体操の3つのPOINTを抑えつつ、日々の生活の中で行って頂きたい内容を、紹介します。

Topic01 フレイル予防体操の3つのPOINT！

01

身体機能
改善
(ストレッチ)

02

認知機能
改善
(脳トレーニング)

03

筋力維持
向上
(筋力トレーニング)



公益財団法人 尼崎市スポーツ振興事業団
事業2課 指導者派遣担当 主任 番園 雅矢
指導歴
園田地域課共催 フレイル予防体操指導員
市内の集いの場などで体操指導累計100回以上

Topic02 身体機能改善のために (ストレッチ)

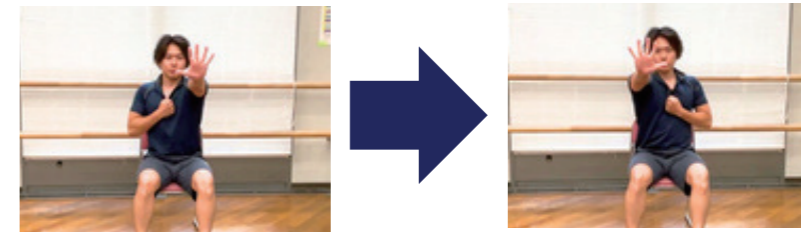
太ももの裏のストレッチ
(ハムストリングス)
* 左右30秒程度



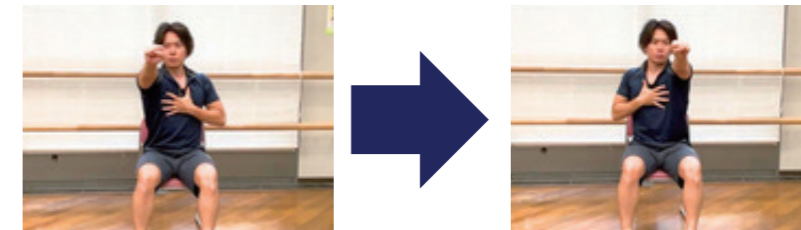
* 腰痛予防改善のためにも日々実施してみてください。

Topic03 認知機能改善のために (脳トレーニング)

① パーグーの入れ替え (10回程度)

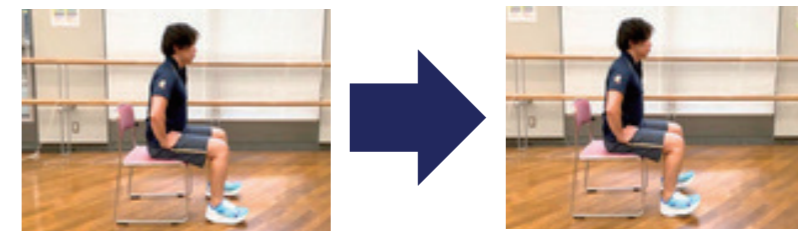


② グーパーの入れ替え (10回程度)

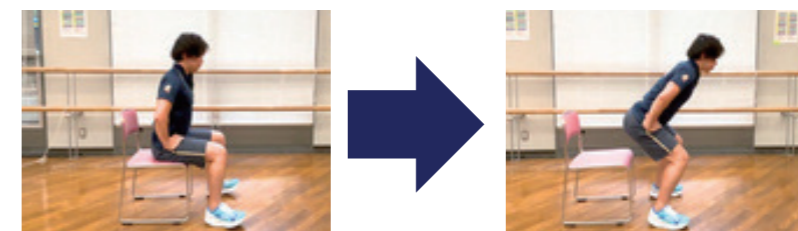


Topic04 筋力維持向上のために (筋力トレーニング)

① つま先上げ (脛の前の筋肉) * 10回程度



② 椅子の立ち上がり (太ももの前の筋肉) * 10回程度



* 転倒予防のために、日々実施してみてください。