区報みなみ
1.1号

P7・P8編集・南区役所区政調整課
〒734-8522 南区皆実町一丁目5-44
☎250-8933 FAX252-7179

南区だより

陸と海 人が行き交いふれあう みんなの南区

広報ひろしま 市民と市政

南区の人口／139,809人（623人減）
南区の世帯数／72,437世帯（212世帯増）
令和7年11月末現在（前年同月比）

広島市南区役所 検索
https://www.city.hiroshima.lg.jp/site/minamiku/

一緒にはじめよう！ いきいき百歳体操

誰でも気軽にできる「いきいき百歳体操」で元気に1年を過ごしましょう。
問地域支えあい課（☎250-4109、FAX254-4030）

グランクロスいきいきサロン(大州圏域)

仁保なでしこの会(仁保・楠那圏域)

旭いきいき会(翠町圏域)

さわやかえがおの会(宇品・似島圏域)

東雲本町2丁目いきいき百歳体操会(段原圏域)

気軽に運動！

「いきいき百歳体操」とは、日常生活を送る上で必要な筋力を高めることを目的とした体操です。重りを使って体操します。ゆっくりとした動きや椅子に座った動きが中心なので、気軽に行うことができます。

いきいき百歳体操は、区内に約100カ所ある地域介護予防拠点（住民が主体となり、週１回以上体操などを行う通いの場）で行われています。

どんな体操がある？

例えば **腕を横に上げる運動**

物を持って歩いたり、布団から起き上がったりする動作が楽になります。

出典：広島市オリジナルDVD「がんばれ!!カープ ひろしま百歳体操」

どんな効果がある？

ヒロシマ平松病院
理学療法士 錦織（にしこおり）さん

いきいき百歳体操は、年齢とともに弱りやすい筋力や持久力を、安全にゆっくり鍛えられる体操です。みんなで体を動かすことは体だけでなく、頭の働きにも良い影響があります。仲間と一緒なら習慣になりやすく、元気が長続きしますよ。

参加者の声

- 体操に通ってからは杖がいらなくなりました
- 体操に出かけることで曜日を意識するようになり生活にメリハリがつきました
- 体操で人と話す時間が、とても良い気分転換になります

世話人の声

旭いきいき会
吉村（よしむら）さん

週1回1時間の体操で、自分の体に向き合っています。
健康は全ての土台です。町内や圏域など関係なく集まっていますよ。男性も気兼ねなく参加してください。みんなで友達作りをしましょう！

さわやかえがおの会 浅田（あさだ）さん

「転ばないように」を合言葉にいきいき百歳体操を続けています。参加している皆さん、体操が「体にとてもいい」と感じており、週2回1時間しっかり取り組んでいます。参加したことがない人は、お近くの地域介護予防拠点で行っている体操にぜひ気軽に参加してみてください。

参加するには？

お住まいの地域の地域包括支援センターへお気軽にご相談ください。

センター名	住所	連絡先
大州	大州一丁目1-26	☎581-6025、FAX581-6026
段原	段原南一丁目3-52 段原ショッピングセンター内	☎261-8588、FAX261-8688
翠町	出汐二丁目3-46	☎252-5500、FAX252-5530
仁保・楠那	東本浦町26-8	☎286-6112、FAX298-2234
宇品・似島	宇品神田三丁目7-15	☎252-6456、FAX252-6458

詳しくは市ホームページで

南区さざなみフェスティバル

主に区内で活動する文化サークルの皆さんが日頃の成果を発表するお祭りです。

①展示発表
日２月７日㈯、８日㈰ 10:00～16:00
内スクラッププブッキング、パステルアート、書などの作品展示

②舞台発表
日２月７日㈯12:00から、８日㈰10:30から
内音楽、舞踊、ダンスなどのサークル発表会

③こども劇場
日２月７日㈯、８日㈰13:30から
内人形劇団によるこども劇

④体験コーナー
日２月７日㈯、８日㈰10:00から
内サークル活動を体験

①～④
場区民文化センター
問☎251-4120、FAX256-8811
休㈪（㈷は除く）、１月１日～３日

⑤おはなし会
日２月７日㈯11:00から
内絵本の読み聞かせ

⑤
場区図書館
問☎251-1080、FAX252-4120
休㈪、１月１日～13日、30日