



明石市役所

〒673-8686
兵庫県明石市中崎1丁目5番1号
TEL912-1111

市政へのご意見・ご要望は…



[市民相談室] TEL918-5050 FAX918-5102
受付時間/8:55~17:40
(土曜、日曜、休日と年末年始を除く)

休日・夜間の救急医療は…



[消防局] TEL921-0119 FAX927-0119
[夜間休日応急診療所] TEL937-8499
[あかしユニバーサル歯科診療所(休日)]
TEL918-5664

シニアライフを一緒に 楽しみましょう!

年を重ねたからこそ出会える仲間がいます。学びや運動、そしておしゃべりも大事な交流です。自分に合った活動を続けられている皆さんの素敵な笑顔に出会えました。



用具を使って楽しく運動
3B体操(上西厚生館)



健康体操、続けています!
(RF25・東仲ノ町)



リコーダーサークル
ドレミ喜楽会(中谷町)



あかねカレッジで
園芸を学んでいます

認知症になっても
安心して暮らせるまちへ

あかしオレンジ・フェス

9月21日は「認知症の日」(世界アルツハイマーデー)

オレンジリング
レンジャーが誕生!



朝霧小5年生
はしもとひなた
橋本陽葵さん
がイラストを発案
してくれました



クイズやミニゲームに
チャレンジ!

- 認知症関連クイズ
- ラダーゲッター、ミニストラックアウト など

参加者には飲料プレゼント

協力/アサヒ飲料株式会社 明石工場

日時 9月21日(土)
11:00~15:00
(受け付け 10:30~)

入場
無料

どなたでも
参加OK

場所 あかし市民広場

(パピオスあかし2階 明石駅から徒歩1分)

ステージ

身体を動かして認知症予防

- 健康体操
- オレンジサポーター養成講座 ほか



個別相談ブース

お問い合わせ 高齢者総合支援室 TEL918-5288 FAX918-5106



市の人口と世帯数
2024年(令和6年)8月1日現在
※()内は前月比

人口	306,459人(+228人)
世帯	138,507世帯(+216世帯)

2-3面

しっかり食べて しっかり動いて みんなで楽しく
今からフレイル予防しませんか