

新☆健康自生地を紹介します！



2月の健康自生地認定審査会において、新たに2か所が「健康自生地」として認定され、全部で60か所(3月1日現在)になりました。興味のある活動や近くの健康自生地に、ぜひ一度足を運んでみてください。いろいろお気に入りののりかけ先を見つけて、楽しく健康的な毎日を過ごしましょう！

健康自生地って何？

家に閉じこもって生活が単調・不活発になると、認知症をはじめとする介護のリスクが急速に高まります。

高齢者の皆さんが閉じこもることなく、いきいきとした生活を送ることができるよう、皆さんが自分から出かけたいような場所や地域の皆さんとふれあえる場所を、高浜市では「健康自生地」と名づけ、認定しています。

各健康自生地の運営は、地域の皆さんが自主的に行い、高齢者の皆さんの居場所づくりに協力いただいています。

認定No. 59 カラオケハウス響

【連絡先】91-3638

実施日	時間	場所	参加費	予約
木曜日以外	10:00~ 18:00	芳川町二丁目3-18	なし <small>※実費徴収あり</small>	不要
・カラオケをとおして人のふれあい、健康維持のため、皆さんとの交流を図ります。 ・いきいき健康マイレージ通帳の提示で、1品サービスがあります。 ・ドリンク代500円、チケット11枚綴り1,000円で楽しめます。 誕生日の人や来店回数25回達成で、チケット1冊のプレゼントがあります。				

認定No. 60 タカハマ！まると宝箱

【連絡先】52-1111 (園文化スポーツグループ)

実施日	時間	場所	参加費	予約
実施日時・場所はその都度変わりますので、問い合わせてください。			なし	不要
・かわら美術館や郷土資料館など市内のさまざまな場所に、あらゆる世代が集い、高浜市の歴史・伝統・文化・自然・民話などの個性豊かな魅力に迫ります。 ・自分たちの言葉で魅力を編集・発信し、財産として将来に語り継いでいきます。				

◇健康自生地の情報はここから GET!! して、どんどん出かけよう！

①情報誌「でいでーる」

3か月に1回発行し、季節にあわせた特集やイベント情報、新たに認定された健康自生地の紹介などを掲載しています。地域の皆さんもたくさん登場！表紙の川柳や、裏表紙のクイズコーナーも楽しみのひとつです。



②専用ホームページ「たかはま元気 de ねっと」

各健康自生地の紹介や月間予定、健康自生地スタンプラリーなどのイベント情報などを掲載しています。活動を取材したようすや、月間予定にない「健康自生地イベント」なども、新着情報でタイムリーに掲載しています。



③メールマガジン

携帯電話やパソコンに、翌週の健康自生地の活動予定や○×クイズなどを発信しています。イベント情報や開催日時の変更などは、いち早くゲットできます。



【登録方法】①QRコードを読み取り、空メール(件名や本文は無し)を送信または②mmon@takahamashi.infoへ空メールを送信⇒本登録の案内メールが届きます。

④広報たかはま

毎月1日号の広報たかはまで、新たに認定された健康自生地の紹介を行っています。他にも、今回のような情報をゲットする方法、健康自生地スタンプラリーの情報、健康自生地からのお知らせ、情報募集など、さまざまな情報も掲載しています。



問合せ先 いきいき広場内生涯現役まちづくりグループ ☎52-9873

専用ホームページ「たかはま元気 de ねっと」 <http://www.takahamashi.info/>

たかはま元気

検索