

# けんこうじせいち 新★健康自生地を 紹介します!

3月の健康自生地認定審査会において、新たに3か所が「健康自生地」として認定され、全部で63か所(4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。いろいろなお気に入りのでかけ先を見つけて、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いきいき広場で行い、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.61 百筋体操(高取) 連絡先 ☎53-3233



実施日	時間	場所	参加費	予約
毎週水曜日	9:00~10:30	高取南部老人憩の家(論地町二丁目2-80)	初回500円 1か月500円	不要
・手、指先、つま先を使い、リズムにあわせて、ボール、手作りポール、タオルなどを使って全身体操を行います。 ・いきいきクラブ加入者でなくても参加できます。				

## 認定NO.62 たかはまざっくばらんなカフェ 連絡先 ☎52-9873(日本福祉大学まちづくり研究センター)



実施日	時間	場所	参加費	予約
実施日時・場所はそのつど変わりますので、問い合わせてください。			なし	要
・カフェ的空間で、毎回さまざまなテーマを設定し、いろいろな人と交流しながら、ざっくばらんに話をします。 <b>【予定】「挑戦!懸賞・公募でケンコウ生活~懸賞ざっく第2弾~」</b> 6/20(土)10:30~12:00 いきいき広場				

## 認定NO.63 パワーアップ教室 連絡先 ☎55-1822(翼まちづくり協議会)



実施日	時間	場所	参加費	予約
第2・4木曜日	9:15~10:45	翼ふれあいプラザ(神明町二丁目18-13)	なし	不要
・室内で、ウォーキングを中心に足腰を鍛えます。ラジオ体操は毎回行います。 ・室内シューズ、飲み物、タオルを持参してください。 ・準備と片づけは参加者全員で行います。(実施時間を含む。)				

## 健康自生地からのお知らせ

- ◆No.9 心もすっきり インドアゴルフ会【開催日時追加】  
(変更前)毎週水曜日 11:00~15:00 ⇒ (変更後)毎週水・木曜日(どちらか1日) 11:00~15:00
- ◆No.11 ボッチャ(高浜南部ふれあいプラザ)【開催日時変更】  
(変更前)第3月曜日10:00~11:00 ⇒ (変更後)第2・4水曜日13:30~15:00
- ◆No.20 マシンスタジオ【ゴールデンウィーク中の開館時間変更】 4月30日(木)、5月1日(金)  
(変更前)10:00~21:00 ⇒ (変更後)10:00~17:00

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

