

# けんこうじせいち 新★健康自生地を 紹介します!

4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66か所(5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を行い、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.64 吉浜図書館

連絡先 ☎54-2041



実施日	時間	場所	参加費	予約
火曜日・年末年始以外 (祝日の火曜日は開館)	10:00~ 17:00	吉浜公民館内1階 (屋敷町五丁目12-8)	なし	不要
<ul style="list-style-type: none"> <li>・小説や実用書を中心に一般向けの本があります。</li> <li>・大きな字で読みやすい大活字本も置いてあります。</li> <li>・本館(高浜市立図書館)から取り寄せることもできます。</li> </ul>				

## 認定NO.65 高取図書館

連絡先 ☎090-8774-0781



実施日	時間	場所	参加費	予約
火曜日・年末年始以外 (祝日の火曜日は開館)	10:00~ 17:00	高取公民館内1階 (向山町一丁目214-4)	なし	不要
<ul style="list-style-type: none"> <li>・絵本や児童書が中心ですが、一般向けの小説や実用書、大活字本も置いてあります。</li> <li>・じゅうたん敷きの部屋で、畳スペースもあるので、くつろいで読書ができます。</li> <li>・本館(高浜市立図書館)から取り寄せることもできます。</li> </ul>				

## 認定NO.66 健康教室(カーブス高浜神明)

※女性のみ 連絡先 ☎93-2112



実施日	時間	場所	参加費	予約
第1土曜日 (8・1月以外)	14:00~ 15:00	カーブス高浜神明店 (神明町一丁目6-2)	1回 100円	要
<ul style="list-style-type: none"> <li>・介護状態や不健康な状態にならないための健康教室を実施します。</li> <li>・講話の後、筋肉チェックや運動機器を用いた運動、ストレッチなどを行います。</li> <li>・自宅でできる簡単ストレッチの冊子、健康ニュースなどのプレゼントもあります。</li> </ul>				

## いきいき健康マイレージ 健康づくり活動(オレンジ色の通帳) に登録すると、健康自生地でお得♪



みずからのチャレンジ目標を決めて健康づくりに取り組む「いきいき健康マイレージ事業」の健康づくり活動。参加登録をして交付されたオレンジ色の通帳を提示すると、健康自生地でご割引や1品サービスなどの特典が受けられます。

登録方法など詳しくは、社会福祉協議会(いきいき広場3階 ☎52-2002)へ。

お得な  
自生地は  
ここ!

- 心もすっきりインドアゴルフ会【安城市・ゴルフ】
- 喫茶・軽食 グランパス・ドリーム【神明町・喫茶】
- リバーストーン【湯山町・喫茶】
- Cafe Garden P.o.t【小池町・喫茶】
- ミルクグラスカフェ カミフサ【春日町・喫茶】
- デッキ【八幡町・喫茶】
- サロンぽっぽぽ【屋敷町・喫茶】
- カラオケハウス響【芳川町・カラオケ喫茶】

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

