

けんこうじせいち 新★健康自生地を 紹介します!

5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68か所(6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出掛け先を見つけて、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.67 沢カラ会

連絡先 ☎52-2204



実施日	時間	場所	参加費	予約
毎週水曜日	13:00~ 16:00	沢渡町集会所 (沢渡町一丁目5-17)	1回 100円	不要

・唄、カラオケ、音楽をとおして、地域の高齢者の健康づくり、閉じこもり防止、ストレス解消と交流を図ります。
・年間で参加費を支払う場合は、1年3,000円です。

認定NO.68 こめっと^{さん}

連絡先 ☎090-1292-7299



実施日	時間	場所	参加費	予約
毎週月・水・金曜日 (祝日・年末年始を除く。)	16:00~ 18:00	高浜市いきいき広場 (春日町五丁目165)	なし	不要

・年齢や障がいの有無に関わらず、誰でも気軽に立ち寄ることができる居場所です。
・居場所では自由に、おしゃべりや多世代交流を楽しむことができます。
・無料のお茶とジュース、有料でコーヒーや菓子も用意しています。

ポイント集め&
応募は順調ですか??

『健康自生地スタンプラリー 第3シーズン』 スタートから半年経過!

平成26年12月26日からスタートした「健康自生地スタンプラリー 第3シーズン」。続々と応募箱にポイントカードが集まっています。応募者の中から抽選で、2万円相当の特賞をはじめとする賞品が当たります。外出や健康づくりにつながるものや、各健康自生地からの協賛品などを予定しています。抽選で外れた方にも、ダブルチャンス賞が!?

- ◆健康自生地を巡って活動的な生活!
- ◆スタンプラリーの抽選に応募してワクワク楽しみ♪
- ◆届いた賞品を活用してますます健康☆

たくさんの「まちめぐりポイント」を貯めながら、体も心もいきいきと元気になるましょう!

- 対象者:市内在住の60歳以上(締切日時点)の方
- スタンプラリー応募締切: **12月24日(木)**
- ポイントカード入手場所: いきいき広場、各健康自生地

健康自生地に行ったら...

- ①活動やプログラムに参加しよう!
 - ②集まっている人や運営している人とおしゃべりしよう!
 - ③飲食店では、お店自慢の美味しいものを食べよう! 飲もう!
- 上記のいずれかをクリアして、ポイントをゲットしよう!!

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

