

# けんこうじせいち 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1か所が「健康自生地」として認定され、全部で82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出かけて、楽しく健康的な毎日を過ごしましょう!

(「健康自生地」は、商標登録第5486837号です。)

## 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.82 のびのび体操教室

連絡先 ☎080-6957-5010(原)



| 実施日   | 時間          | 場所                    | 参加費  | 予約         |
|---|-------------|-----------------------|------|------------|
| 毎月第2・4木曜日   | 10:00~11:30 | 高浜キリスト公会堂内(湯山町六丁目6-8) | 100円 | 要<br>※初回のみ |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>・ストレッチ、ボール体操、ラジオ体操、バランスボール、踏み台昇降、筋力トレーニングなどの各種体操を実施します。</li> <li>・体操終了後は、自由におしゃべり・休憩や持ち込みDVDの鑑賞スペースとして使うこともできます。(16:00まで)</li> </ul> |             |                       |      |            |

## 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1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〇×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、いち早く入手できます。



**【登録方法】**①QRコードを読み取り、空メール(件名や本文はなし)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。ほかに、今回のような情報を入手する方法、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。



## 皆さんからの健康自生地情報もお待ちしています!

まだ健康自生地になっていない、皆さんのお気に入りの居場所や「私も高齢者の健康づくりにつながる活動がしたい!」といった、健康自生地の“卵”情報を募集中です。

また、健康自生地の活動や「でいでーる」への感想も、ぜひお寄せください。

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

