

新☆健康自生地を紹介します！

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、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。



健康自生地は7月1日現在で90か所になりました。（「健康自生地」は、商標登録第5486837号です。）

認定No.87 コミュニケアガーデン高浜（健康体操）

【連絡先】54-2651

実施日	時間	場所	参加費	予約
第2・4火曜日	14:00~ 15:00	呉竹町三丁目7-12	なし	要
 <p>・地域のみなさんが楽しめるように施設を一般開放して、ピラティス、ポール体操、タオル体操、リズム体操などさまざまな種類の健康体操を行います。（8月から開催）</p>				

認定No.88 地域共生型福祉施設あつぽ

【連絡先】56-2725

実施日・時間	場所	参加費	予約
 <p><足湯・囲炉裏> ※年末年始は除く。 月～土曜日 10:00～16:00 日曜日 9:00～11:00</p> <p><カフェ&レストラン> ※年末年始は除く。 月・水・木・金曜日 11:30～14:00 日曜日 9:00～11:00 ※日曜日は、食事の提供はありません。 ※20食限定です。</p> <p>・施設内に足湯、囲炉裏、カフェなど地域の方がゆっくりと過ごせるスペースがあります。 ・健康自生地を巡って疲れた足を足湯で癒したり、囲炉裏やカフェでおしゃべりや飲食を楽しみましょう！みなさん、気軽にお立ち寄りください。</p>	田戸町三丁目8-21 (地域共生型福祉施設あつぽ)	なし ※カフェは、実費徴収あり	不要

認定No.89 元気はつらつ教室

【連絡先】54-4646（全世代楽習館）

実施日	時間	場所	参加費	予約
原則隔週月曜日 (半期ごとの開催)	9:45~ 11:00	本郷町六丁目11-15 (全世代楽習館)	なし	要
<p>・65歳以上の方を対象にした体操教室です。 ・年齢にあった効果的な運動を楽しく行いましょう。 ※半期ごとの募集</p>				

認定No.90 ゆるむカラダづくりストレッチ教室

【連絡先】090-7042-2647（杉本）

実施日	時間	場所	参加費	予約
第1金曜日・第3火曜日 ※4月・8月は除く。	10:30~ 12:00	神明町八丁目20-1 (Tぼーと)	500円	要
<p>・「ゆるむ」とカラダは健康になる！笑顔が増える！！ ・「ゆるむ」とは何かをカラダで感じて、健康力をつけていきましょう。 ・カラダケアできる場所として、利用していただけたら嬉しいです。</p>				

認定No.11 ポッチャ

【連絡先】52-2123（高浜南部まちづくり協議会）

実施日	時間	場所	参加費	予約
第3木曜日	13:30~ 14:30	碧海町三丁目5-4 (高浜南部第2ふれあいプラザ)	50円	不要
<p>・的に向かってボールを転がし、近づけたボールの数で点数を競います。 ・ポッチャの練習やチーム戦を楽しみましょう！</p>				

認定No.11 ポッチャの実施日が増えました！

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「たかほま元気 de ねっと」 <http://www.takahamashi.info/>