

けんこうじせいち 新★健康自生地を 紹介します!

7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98か所(8月1日現在)になりました。活動日時・場所が拡大した健康自生地もあります。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くなる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.97 初代三州瓦音頭踊る会

【連絡先】☎52-6424(沢田)



実施日	時間	場所	参加費	予約
第2・4日曜日	13:30~15:30	南部第2ふれあいプラザ (碧海町三丁目5-4)	見学・体験無料、 入会時年会費 1,000円	要
<ul style="list-style-type: none"> ・「初代三州瓦音頭」を踊って、楽しんでいます。 ・踊りの所作やストレッチで体幹を鍛えることができるので、姿勢も良くなります。 ・男女問わず誰でも気軽に参加してください。 				

認定NO.98 スカイラーク

【連絡先】☎53-4780



実施日	時間	場所	参加費	予約
水~土曜日 (日~火曜日定休)	8:30~18:30	沢渡町三丁目5-10	なし	不要
<ul style="list-style-type: none"> ・8月17日のリニューアルオープンでお買い上げの商品を食べながら、休憩やおしゃべりができるスペースが広がりました。 ・駐車できる台数が少ないため、徒歩などでの来店がオススメです。 				

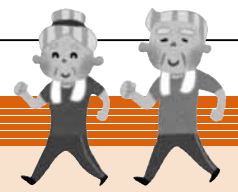
実施日時
場所の追加

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2・4木曜日 (4・8月除く)	10:30~12:00	南部ふれあいプラザ (二池町一丁目8-5)	1回 500円	要
<ul style="list-style-type: none"> ・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ください。 				



★イベントの予告★

『健康自生地ウォーキングツアー』 11月21日(火)・28日(火)実施予定
初心者でも安心!短距離コースと、しっかり歩きたい!長距離コースの2コースを予定しています。行ったことがないけど気になっていた健康自生地に行ってみるチャンスです。ぜひ、ウォーキングを楽しみながら、いろいろな健康自生地を体験して、ポイントを貯めてください。

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