

新★健康自生地を 紹介します!

1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103か所（2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。



認定NO.103 **3軽エクササイズ&オイルマッサージ** 【連絡先】080-5105-5163(村松)

実施日	時 間	場 所	参加費	予約
第2木曜日、 第4土曜日	午前10時30分 ～11時30分	高浜ふれあいプラザ (青木町四丁目2-16)	1回500円	不要
・3軽エクササイズとは、「身軽」「気軽」「手軽」にできる機能改善体操です。 ・いすやボールを使って簡単にでき、肩、腰、膝が軽くなります。 ・オイルを使ったセルフのリンパマッサージも行います。				



健康自生地スタンプラリー

第5シーズン(平成28年12月22日～平成29年12月25日) 抽選結果

1月17日、健康自生地認定審査会において抽選会を行いました。応募者数1,110人、応募枚数6,299枚と、多くの方の応募がありました。詳しくは3月15日発行予定の「でいでーるミニ」や専用ホームページ「たかはま元気deねっと」に掲載します。

特 賞

- ◆防災グッズ◆……………1人 いきいき広場福祉用具ショールーム賞
- ◆フィットネスバイク◆……1人 シンカ賞
- ◆スチームフットスパ◆……1人 スギヤス賞

審査員 特別賞

- 『健康自生地認定100箇所突破記念賞』……………1人
(氏名に百が付く方のなかから抽選)
- 『健康自生地イベントお出かけ賞』……………1人
(イベント印の押されたポイントカードを応募された方のなかから抽選)
- 新人賞『いろいろ訪問してくれたで賞』……………1人
(初めて応募された方のなかで、最もたくさんの健康自生地を巡った方)
- 新人賞『たくさん応募してくれたで賞』……………1人
(初めて応募された方のなかで、最も応募枚数の多かった方)



当 選

50人 応募者のなかから抽選で、ネックウォーマー&満点すまいるカード1,000円分と協賛品セットを贈呈。

参加賞

1,049人 上記の賞からはずれてしまったすべての応募者の皆さんに、かわら美術館招待券などをプレゼント。(氏名および住所が未記入の方を除く)

たかはま元気

検索 🔍

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/>