

けんこうじせいち 新★健康自生地を 紹介します!

6月の健康自生地認定審査会で、新たに1か所が「健康自生地」として認定され、全部で104か所（7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.104 石川薬局

【連絡先】53-0468

実施日時	場 所	参加費	予約
毎週月・火・水・金曜日 9:00～19:00 毎週木・土曜日 9:00～17:00 (日曜・祝日定休)	沢渡町四丁目5-2	無	不要
<ul style="list-style-type: none"> ・毎月健康情報誌を配布しています。 ・血圧測定ができますので、自由に使ってください。 			

変更のお知らせ 認定No.94 ハッピーパワー／名称、連絡先、実施日、実施場所が変更になりました

認知症予防トレーニング

【連絡先】090-3446-8385(森田)

実施日	時 間	場 所	参加費	予約
毎週水曜日	13:30～14:30	地域共生型福祉施設あっぼ (田戸町三丁目8-21)	1回 300円	要
<ul style="list-style-type: none"> ・椅子に腰かけてストレッチや音楽に合わせて動きます。 ・簡単な脳トレ問題や思い出し、早口言葉なども楽しめます。 ・月の最後の実施日は、マットを使ってしっかりストレッチを行います。 ・7回分2,000円のお得なチケットもあります。 				

健康自生地からのお知らせ

認定NO.19 昭和で元気になる会

参加者募集 『回想法研修』を開催します！

と き：9月4日(火) 13:30～15:30
場 所：いきいき広場1階 会議室A
内 容：回想法とは・回想法の体験・回想法の進め方など
定 員：20人（応募者多数の場合は選考）
対象者：受講後、昭和で元気になる会の活動に協力いただける方
参加費：無料
申込み：8月24日(金)までに、電話で申し込んでください。
☎52-5050（昭和で元気になる会事務局）
※参加の可否については、申し込みいただいた方全員に、8月27日(月)までにお知らせします。

普段忘れてしまっている懐かしい思い出を、ちょっとしたきっかけで思い出し、人と語り合うことで懐かしさが倍増！心も体も元気になれる。その思い出の引き出し方や会話のちょっとしたコツを学んで、高齢者の皆さんに笑顔になっていただくお手伝いをしてみませんか？



たかはま元気

検索 🔍

問合せ先 **いきいき** 健康推進グループ ☎52-9873

専用ホームページ「たかはま元気deねっと」 <http://www.takahamashi.info/>