



人がつながる。知識ひろがる。
 公益社団法人
 高浜市シルバー人材センター
 〒444-1332 高浜市湯山町六丁目2-6
 TEL (0566) 52-5081 FAX (0566) 52-8601
 E-mail : takahama@sjc.ne.jp
 HP : https://webc.sjc.ne.jp/takahama/index

新年のごあいさつ

会長 鈴木 貞利



新年あけましておめでとうございませう。市民の皆様、会員の皆様には新年を清々しく迎えられましたことと、心よりお慶び申し上げます。

新型コロナウイルス感染拡大において、対策・対応を行っていただいた行政や医療関係者に対し敬意と感謝を申し上げます。

さて、この間におけるシルバーの業績はやや減速したものの、関係各位のご支援のおかげで、令和二年度と比べて明るい兆しが見えてきました。

令和三年十月一日は高浜市シルバー人材センター設立四十周年に当たり、記念式典を計画し、全会員の方々と共に祝いをしたかったので、コロナ禍での開催には勇気のいる決断で、式典を強行し、感染者を出すことを避ける為、断腸の思いで中止させていただいたことをご理解ください。

この先輝かしい五十周年を迎えるには、多様なニーズにも対応できる体力づくりが必要であり、会員・役員・事務局が一丸となって課題に向き合い、

高浜市シルバー人材センター
 設立40周年記念表彰授与式

顕彰者

- ★高浜市長表彰
 - ★優良会員 神谷 健治
- ★高浜市議会議長表彰
 - ★優良会員 鈴木 貞利
- ★センター会長表彰
 - ★優良会員 杉浦 義雄
西河原清子
- ★センター会長感謝状
 - ★優良会員

中桐 千一	神谷 正之
野口 清生	神谷 紘一
斉藤 久子	杉澤 省五
川澄 鈔夫	落合 清秋
杉浦 保範	
- ★事業所
 - エヌティーテクノ株式会社
 - 株式会社三瑠プレジジョン
 - 株式会社スギヤス
- ★永年勤続感謝状
 - ★職員 岩月 信子
幸森奈保美

【順不同・敬称略】

設立40周年記念誌一部訂正について
 平成28年度～令和3年度(P25～P27)のたかほままちづくり協議会のボランティア活動は公園草取りではなく安全見守りの誤りでした。訂正してお詫言申し上げます。

日時 令和3年11月13日(土)
 AM10:00～
 場所 高浜市シルバー人材センター
 2階大会議室



今後社会参加活動「地域班ボランティア」に参加し、地域との交流を深め、よりシルバー人材センターの信頼性、存在感の得られる活動を目指して行きたいと思っております。

地域に愛されるシルバー人材センターを目指して参る所存でございます。市民の皆様には一層のご愛顧をよろしくお願い申し上げます。最後に、皆様の益々のご健勝とご多幸を心よりお祈り申し上げ、新年のご挨拶とさせていただきます。

高浜市長表彰を受賞して

神谷 健治

この度は設立四十周年式典行事に際し、高浜市長表彰を受賞しましたが、果してこの賞を受けるに値するか否か、驚いています。大変ありがたく光栄に思っています。



◆ ◆ 令和3年度 愛知県シルバー人材センター事業推進交流大会 ◆ ◆

日時 令和3年10月14日(木)
場所 愛知県女性総合センター(ウィルあいち)ウィルホール
高浜市シルバー人材センター2階大会議室(zoom)



受賞おめでとうございます
(敬称略・順不同)

★模範会員

植村 安男
岡田すえ子
深谷美綺子

★優秀役員

鈴木 孝司
石川 節代
中川 澄子

★愛知県シルバー人材センター
連合会会長表彰

★模範会員

新美 昭江

★愛知県知事表彰

顕彰者

知事表彰を受賞して

新美 昭江

令和3年度愛知県シルバー人材センター事業推進交流大会の愛知県知事表彰をいただき、驚きと同時に今までお世話になった方々への感謝があらわれてきました。

当時を振り返ると、偶然シルバー人材センターの職員の方と地域の役で知り合ったのを機に入会し、そこから現在に至るまで図書室の受付業務に携わっております。

図書室には親子連れの方々が多く、子ども達から「おばあちゃん」と呼ばれ、とてもアットホームな雰囲気楽しく働かせていただいております。

今、世の中は電子書籍の需要が増えてきて、本離れが深刻な問題となっておりますが、図書室は、ただ本の貸し借りをするのではなく、地域の方々が互いにコミュニケーションがとれるような「憩の場」を提供することが魅力のひとつだと感じております。

今後もう少しでも地域のお役に立てるようお手伝いできればと思っております。

高浜市シルバー人材センター独自事業紹介

焼きいも販売



毎週水曜日の午前中にシルバー北側駐車場にて販売しています。おかげさまで大変ご好評をいただいております。お電話にてご予約もできます。詳しくは、事務局までお電話ください。
(52-5081)

野菜・小物販売



会員さんの育てた新鮮野菜や手作りの小物などをシルバー内にて販売しております。是非お立ち寄りください。



地域の方々に向けて、新鮮野菜の入荷情報や焼きいもの販売状況などをリアルタイムでお知らせしています。

2022年 寅年

今年の年男・年女の会員の方々にお聞きしました。
「今年の抱負は何ですか？」

酒井 昌

健康で、周りの人と楽しく会話をする事。

細川 典子

コロナも落ち着いてきたので、家族で旅行に出かけたい。

鈴木 孝司

ウォーキングを頑張り、歴史本を熟読したい。

小柳津 本生

健康を維持し、波風もなく過ごしていくこと。

松山 貴

仕事が去年以上に忙しい1年になり、元気に働くこと。

畑中 千枝子

コロナ禍の為できなかった、お友達との食事や旅行をして楽しく過ごしたい。

榊原 洋子

健康で、小さなことであってもチャレンジしていきたい。

高部 政吉

昨年と変わらず健康で作業が出来ればよい。

柘植 秀治

健康で元気にいろいろな事を学び、挑戦していきたい。

寺戸 強

せきれい 鶺鴒が声上げ励ます公園だよ、草取り頑張るぞ!

野村 一男

健康第一。皆と仲良く作業をし、休日には家族と旅行へ行きたい。

中川 澄子

健康を維持するためにも、卓球、ヨガ等を持続し、ウォーキングも再開しようかな。

石田 康徳

一生懸命何事にも頑張っていきたいです。

向井 正道

生涯現役で頑張れるように、ウォーキング等で体力をつくる。加えて、人との繋がりを大切にしていきたい。

神藤 高二

健康で怪我も無く、剪定作業を学んでいきたい。

野牧 つね子

健康であることがすべての根本。健康第一。

奈良 政雄

何においても体が動くことが大事。健康が一番。

村田 恵美子

バリバリと元気に働くこと。

馬原 裕二

ウォーキング等で健康を管理し、家族と仲良く過ごし、コロナが終息したら、仲間と会ったりしたい。願わくは、中日に優勝してほしい!

林 久

寅年ということで、色々な事にトラ・イしていきたい。

ボランティア活動

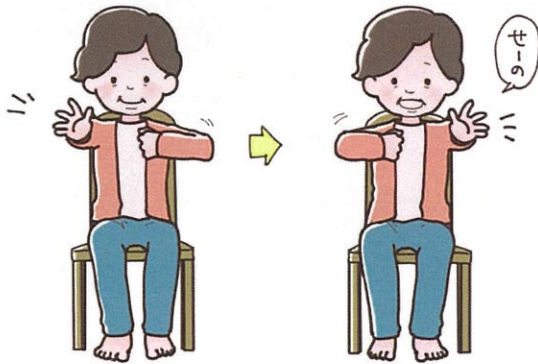


街の景観が良くなると、
気分も晴れやか!

10月17日(日)中部公園・後世山公園までの道路の
ゴミ拾い及び公園内の除草を行いました。今後も市民
の皆様が気持ちよく利用し、安心してすごせるよう、
地域貢献に尽力していきたいと思っております。



1. 左手をグーにして胸にあて、右手はパーにして前に出す。
2. 「せーの」で左手はパー、右手はグーで胸にあてる。



体ほぐし体操

子どもたちが安心・
安全に遊べるように
頑張るぞ!



事務局だより	
配分金支払日	1月20日(木)
	2月18日(金)
	3月18日(金)
	4月20日(水)
	5月20日(金)
派遣賃金支払日	1月25日(火)
	2月25日(金)
	3月25日(金)
	4月25日(月)
	5月25日(水)

シルバーの 年会費に関して	
★通常年会費	会費 1,600円 互助会費 1,000円
★10月～12月入会	会費 800円 互助会費 500円
★1月～3月入会	無料
是非、この機会にご入会ください	

入会説明会のご案内

空き時間に
一仕事!


短時間で
軽作業!

★日時：毎月第2・第4 火曜日
(祝日の場合は翌日)
午後1:30～
(約1時間30分程度)

★場所：高浜市シルバー人材センター

★申込：窓口、お電話にて
お申込みください。

お気軽にご参加ください!



生きがい、楽しさ、やりがい、笑い…そんなまちをめざします



でいでーる

まいにちでかける

やるまいか いこまいか



takahama-shi

編集発行
高浜市福祉部
健康推進グループ
取材編集
ハートフルメディア
株式会社

〒444-1334

www.takahamashi.info

高浜市春日町五丁目165番地 高浜市いきいき広場3階 TEL.0566-52-9873 FAX.0566-52-7918 E-mail : kenko@city.takahama.lg.jp

vol.24 2022年1月1日発行

アンケートに
答えると抽選で
素敵なプレゼントが
当たる♪



特集
1

毎日お家で実践
ストレッチ体操

特集
2

お店の料理を
お家で気軽に!

テイクアウト
特集



※「健康自生地」は商標登録第5486837号です。
健康自生地とは? 高浜市健康自生地

市民の皆さんが自ら出かけたくなるような場所や地域の皆さんとふれあうことができる場所で、高浜市が認定します。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作りにご協力いただいています。

毎日お家で実践

ストレッチ体操

長引くコロナ禍に加え、寒く運動不足になりやすい季節になりました。家でもできるストレッチ体操で元気を保ちましょう。

翼ふれあいプラザと高取ふれあいプラザで体操教室が開催されています。足腰に自信がない方も、イスに座って参加できます。まずは体験を！

教えてくれたのは
大矢先生



パワーアップ教室

健康自生地 No.63

場所 翼ふれあいプラザ(神明町2-18-13)

日時 第2・4木曜日 9:15~10:45

料金 無料

連絡先 55-1822

予約
不要

リズムストレッチ体操

健康自生地 No.106

場所 高取ふれあいプラザ(向山町1-214-4)

日時 第2・4木曜日 11:00~12:00

料金 1回500円(体験無料)

持ち物 ヨガマット又はバスタオル

連絡先 090-4861-0196(長田)

予約
不要

テレビを見ながら



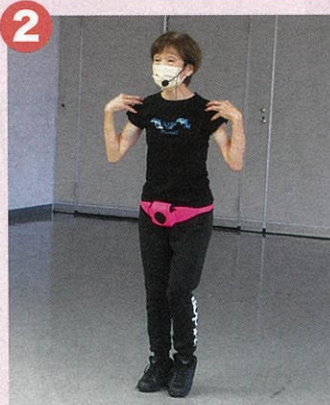
椅子に浅く座り、背もたれを使わないようにしましょう。

首のストレッチ



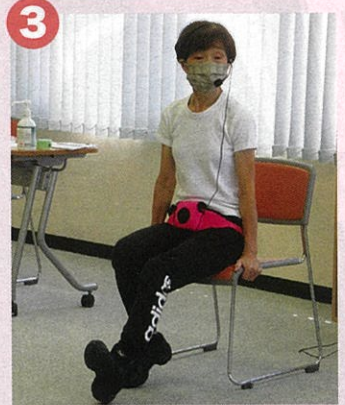
- ①前に倒す
- ②後ろに倒す
- ③右を向く
- ④左を向く

肩のストレッチ



目線は前に、呼吸は止めずに大きな動きで、ひじで円を描く様に大きく肩をまわす。

ふくらはぎのストレッチ



片足を前にだし、膝をしっかり伸ばしつま先は上へむける。太もも裏からふくらはぎを伸ばす。

リラックス タイムに



足を前に出して左右にブラブラゆるする。



足の付け根を、両手を使ってさするよう動かす。



足を開き、ひざを軽く曲げ、背筋を伸ばし前へ倒れる。(呼吸を止めない)



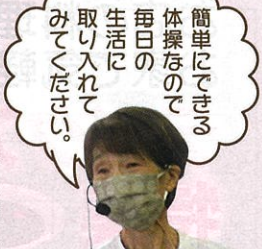
足の指を、グー、チョキ、パーと開く。



右足はつま先を天井、左足はかかとを遠くへ足指は伸ばす。左右かえて行う。



足指の間に手の指を一本ずつ入れギュッと握る。左右行う。



簡単にできる体操なので毎日の生活に取り入れてみてください。

コグニタウン事業の皆さんと

コグニタウン事業とは

高浜市では、健康自生地を利用して健康づくりに取り組む「コグニタウン事業」を実施しています。参加者は、グループで週1回程度健康自生地に出かけたり、運動などを行っています。

健康自生地を体験してきました

ラダーゲッター

健康自生地
No.109健康自生地の担当者
大嶽さん

年代を問わず楽しめるラダーゲッター。ひもでつながっているボールをラダー（ハシゴ）に向かって投げ、うまくラダーに引っ掛けられるとポイントになります。

※左の写真は10月に平安会館駐車場で行われた大会の様子です。

参加者さんの声

★風の強い屋外の大会で、練習の時とは違い難しかった。相方の調子が良くて助けられた。応援し声をかけあい、とても白熱して楽しかった。

場所 ①青木町会館(青木町4-7-19)

日時 第1・第3水曜日
13:30~16:00

場所 ②高浜市エコハウス(沢渡町4-6-2)

日時 第4土曜日13:00~16:00

料金 無料

連絡先 090-9820-1836(大嶽)



己書ゆう実道場

エステサロンユーマミ幸座

健康自生地
No.113健康自生地の担当者
葛西先生

書き方や文字の書き順にとらわれることなく、自らが思うがまま、自分の世界観を楽しく表現する新感覚の書、それが己書です。先生の手本を見ながら「こんなの難しくて書けないわ」と最初は尻ごみをする姿がみられましたが、すぐに集中してまるで絵を描くように自由に筆を走らせていました。

参加者さんの声

★習字は習ったことがあったけれど、己書は初めて。美しい字を書くわけではないところが習字とは全然違っておもしろく、集中して取り組みました。

場所 湯山町4-8-4
ラ・ジョリーメゾン102日時 第1月曜日
10:00~12:00

料金 1作品500円

連絡先 090-8075-9787(葛西)

要予約

快活テニス&痛み改善会
(テンテニススクール&テンジム)健康自生地
No.115健康自生地の担当者
中島コーチ

まずはジムで「腰の痛み」「足のしびれ」「肩が上がらない」など、体の不調箇所をトレーナーさんに相談しながらじっくりトレーニングします。その後、テニス体験。「初めてやる!」「美智子様の時代にやったっきり」など、うまくできるか心配する声もありましたが、皆さんすぐに慣れてテニスを楽しんでいました。

参加者さんの声

★しゃがむことが出来なかったのが、しゃがめるようになった。体が伸びて気持ちがいい。思ったより上手くラケットにボールが当たって、初めてテニスを体験したけれどおもしろかった。

場所 屋敷町7-7-1

日時 第1木曜日
15:30~16:30

料金 1回500円

連絡先 52-6180(森重)

要予約



健康自生地 No.96
サガミ 高浜店

毎日、朝夕店内で打っている挽きたて打ちたて茹でたての蕎麦が味わえるサガミ。本格的な和食から創作料理まで様々なメニューが店内のみならずテイクアウトでも味わえます。大人気手羽先や天丼、カツ丼など、コロナ禍でお家ご飯の需要がのび、なんとテイクアウトでは全店舗中1位だったそうです。一品からパーティーセットまで揃っているので、年末年始に家族が集まる、親戚が来る、ちょっと豪華なものが食べたい!という時にオススメです。



とりめし弁当 1,500円
毎朝とる出汁とサガミのかなしを使用し、優しい甘さとコクのある出汁が効いたとりめし。



うな重 3,300円
三河一色産、身が柔らかい鰻をふっくら香ばしく焼き上げてあります。



特盛手羽先 (30本/タレ・塩) 2,700円
手羽先サミットで殿堂入りをはたした、ご飯にもお酒のおつまみにもピッタリの一品。お家で美味しく食べるコツは、トースターで温めるのが1番だそう!

予約方法

EPARK
サガミホームページから予約できます
電話受付

場所 沢渡町4-6-9
日時 毎日 11:00~22:00 (OS 21:30)
連絡先 52-7200

※画像は一尾・半身(2,090円)もあり

健康自生地 No.38
Café Garden P.o.t

高浜名物「とりめし」を使った「とりめしオムライス」や、もちもちの生パスタ、自家製の生地を専用釜で焼き上げるピザなど、オシャレなフードメニューが自慢の「ポット」。お持ち帰り一番人気のピザは、さくさくふんわりした生地と色とりどりのトッピングがのり、大きさも4種類から選べます。旬のフルーツをたっぷり使ったパフェやフルーツサンドも持ち帰りでき、お家ごはんがパッと華やかになります。



とりめしオムライス 850円
高浜名物とりめしに、ダシの効いた和風あんソースの相性が抜群!



Potのカフェセット (2人用) 2,200円
サラダ、パン、デザート、お好きなパスタ又はピザから2点選べます。**注文は事前予約をしてくださいます【数量限定】**



サンドイッチ 400円~
定番の卵と野菜のサンドイッチの他、旬のフルーツがたっぷり入ったフルーツサンドなど。

予約方法

店頭・電話受付

場所 小池町5-5-6
日時 火曜日以外 8:00~14:00
お店の営業は 8:00~18:00
※テイクアウトは 16:00までに予約
連絡先 52-8166

健康自生地 No.98
スカイラーク



1976年に創業し、地元で愛されてきたパン屋さん。毎朝5時前から店主の中根さんとお母さん二人で仕込みが始まります。「その日の気温や湿度で仕上がりが変わってくるので、パン作りは難しいです。」と試行錯誤の毎日だとか。「安心・安全でおいしいパン」は、3世代で通ってくる常連さんも多いそうです。

一番人気は
ハムコーン(150円)
シャキシャキコーンの甘みとハム・マヨネーズの相性バツグン!



一枚一枚でいねいに焼いたラスクは子どもたちにも大人気!

予約方法

電話受付

場所 沢渡町3-5-10
日時 毎週水~土曜日 8:30~18:30
連絡先 53-4780

お店の料理をお家で気軽に
テイクアウト 特集

健康自生地 No.118

おかずの家

ショーケースから2品選び、から揚げとコロケが入ったお弁当(600円)が人気。旬の野菜をふんだんに使った料理は、美味しく栄養たっぷり♪冬場には、温かなシチューやスープなど日替わりで並びます。ほっこり優しい手作りのお惣菜で、寒い冬を乗り切ろう!



予約方法

店頭 電話受付

場所 屋敷町2-5-15
日時 毎週月~土曜日 (第1・3月曜は休み) 10:00~16:00
連絡先 070-1665-0141

健康自生地 No.91

銀子・銀一郎憩の場
シルバー人材センター

専用の石焼き芋の機械で1時間以上かけてじっくり焼くお芋は、遠赤外線焼くことにより中までふっくらホクホクに。年明け頃のお芋は、寝かせた事によりさらに蜜がでてしっとりねっとり甘い焼き芋になります。午前中に売り切れてしまうこともあるので、お早めに。



予約方法

電話受付

場所 シルバー人材センター (湯山町6-2-6)
日時 毎週水曜日 10:00~15:00
連絡先 52-5081

健康自生地 No.31

リバーストーン



中華料理店出身の店主が腕をふるう料理は、ボリューム満点!通常のメニューに加え、チャーハンの具材などリクエストにも対応してくれます。サンドイッチやピラフなど洋風メニューも豊富なので、家族の希望が揃うのも嬉しい!お昼のテイクアウトの注文は11時まで、大量注文の場合は、前日までに予約をお願いします。(中華メニューのテイクアウトもあります。)



※写真右から・焼きそば(目玉焼き付き)
・チャーハン
・厚揚げと野菜のみそ炒め

予約方法

店頭 電話受付

場所 沢渡町3-5-10
日時 毎週水~土曜日 8:30~18:30
連絡先 53-4780

新規 健康自生地 を紹介します!

ウエルシア 高浜呉竹店 ウエルカフェ 健康自生地 No.117



困りごとがあったら、お気軽にご相談ください。

ウエルシア高浜呉竹店が健康自生地に認定されました。店内の一角に設けた「ウエルカフェ」は、地域貢献の一環として地域の皆さんに自由に活用してもらえるフリースペースです。「ちょっと腰を下ろして休みたい」「買った飲み物をその場で飲みたい」「近所の人とおしゃべりをしたい」「血圧を測りたい」など休憩所、コミュニティーの場としてお気軽にご利用してください!

- 場所 呉竹町3-7-5
- 開催日 年中無休
- 時間 9:00~24:00
- 連絡先 54-3251



おかずの家 健康自生地 No.118



旬の野菜と鶏肉・卵をぜひ食べてみて下さい。

元はご自宅で養鶏場を営んでいた跡地にオープンした「おかずの家」。「吉浜といえば鶏」ということで鶏と卵の惣菜をメインに販売しています。毎朝5時半から手作りをしている日替わりで並ぶおかずは、彩りも綺麗で優しい味わい。旬の食材を使用し気候に合わせ味付けを変えるなどの心配りも嬉しいです。お弁当や丼ものもあり、温かいお弁当を自宅で楽しむことができます。

- 場所 屋敷町2-5-15
- 開催日 毎週月~土曜日 (第1・3月曜は休み)
- 時間 10:00~16:00
- 連絡先 070-1665-0141



多文化共生 コミュニティセンター 健康自生地 No.119



誰でも立ち寄ってもらえる施設です! お気軽に立ち寄りください。

7月にオープンした多文化共生コミュニティーセンターは、国籍年代に関係なく多種多様な人たちが集まり交流を促す場です。外国籍の方が安心・安全で快適な生活が送れるよう、仲間作り、日本語の学習、書類の書き方の説明、子ども達の宿題のサポートなどしています。気軽に立ち寄り、スタッフの皆さんや外国籍の利用者さんとおしゃべりを楽しんでください。

- 場所 青木町4-5-26
- 開催日 火曜日~土曜日 (祝日は休み)
- 時間 9:00~16:00 (12:00~13:00除く)
- 連絡先 55-1305



終了 健康教室 (カーブス Tぽーと高浜) 健康自生地 No.66

カーブス(Tぽーと高浜店)は、令和3年8月18日をもって健康自生地の活動を終了しました。 ※お店の営業は変更ありません。



終了 寝具洋品 やまなか 健康自生地 No.73

田戸町にある「寝具洋品やまなか」は、令和3年5月31日をもって閉店しました。



終了 なかの接骨院 健康自生地 No.102

呉竹町にあるなかの接骨院は、令和3年7月末をもって健康自生地の活動を終了しました。 ※お店の営業は変更ありません。



長い間ありがとうございました。

健康自生地 スタンプラリー

第10シーズン スタート

スタンプラリー開催(応募)期間

2021年 2022年
12月16日(木)~12月14日(水)

抽選日は2022年1月中旬を予定しています。
抽選結果は、郵送にてお知らせいたします。

**特賞の方には2万円相当の
豪華プレゼントが当たります!**

前年の
賞品



**スタンプラリーの
賞品募集中!**

ご協賛いただいた
企業・商店様のお名前をご紹介
させていただきます。

ルール説明

市内在住の
60歳以上の方が
応募(抽選)対象です。

同じ健康自生地は、
1日1ポイント
までです!

営業・活動時間外や
休業日は、スタンプが
もらえません。

健康自生地を利用した
ご本人のお名前で
ご応募ください。

お近くの健康自生地でポイント
カードを手に入れ、いろんな健
康自生地へ出かけましょう!

アンケートに答えると
抽選で
素敵な
賞品が
**3名様に
当たる!**

健康自生地の
賞品
2千円相当



裏面に必要事項1~4をご記入の上、この応募用紙を切り取っ
て、2月28日(月)までに高浜市内の**各ふれあいプラザ**に設置
したちあめぐりポイントカード応募箱に投函してください。

高浜ふれあいプラザ

高浜南部ふれあいプラザ

高浜南部第二ふれあいプラザ

高取ふれあいプラザ

吉浜ふれあいプラザ

翼ふれあいプラザ

上記6カ所以外の応募箱に投函すると抽選対象外となります。

※ご提供いただいた個人情報はプレゼントの発送業務のみに使用します。

**『ホコタッチの達人』を
表彰します**

6月~12月の平均歩行数を基に、小学校
区別に6名(合計30名)を「ホコタッチの
達人」として認定します。

「ホコタッチの達人」には認定証を
お渡しします。



確認方法

高浜市のホームページもしくは、右記のQR
コードからホコタッチポータルサイトを見て
もらうことができます。ご自身の順位は、ニッ
クネームで確認することができます。



ホコタッチポータルサイト ログイン
ログインには、以下の
ログインIDとパスワードの入力が必要です。

**ログインID:takahama
パスワード:takahama01**



※「オンライン通いの場」アプリは、国立研究開発法人国立長寿医療研究センターが作成した、オンラインで自己管理をしながら運動や健康づくりに取り組めるアプリケーションです。

オンライン通いの場アプリケーションを使ってみよう!

自分に合った健康づくりを提案!
高齢者の元気を支える、Webサイト上の街へ、ようこそ。

あなたの健康づくりにお役立ていただけるアプリケーションです。スマートフォンやタブレットをお持ちの方は利用してみてください。

ご自身のスマートフォンやタブレットで、こちらからインストールしてご利用ください。

Android版
 (Google Playストア)
 ※Android 7.0以上対応

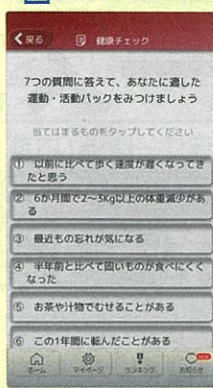


iOS版
 (App Store)
 ※iOS13以上対応



例えば

健康チェック

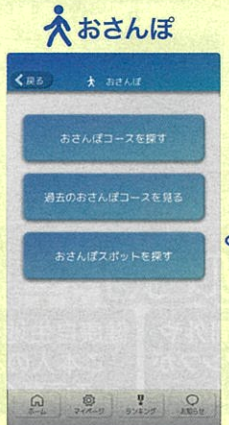


7つの質問に答えて、あなたに合った運動・活動バックを紹介!

自宅のできる体操



1,000件を超える全国各地のご当地体操を検索。



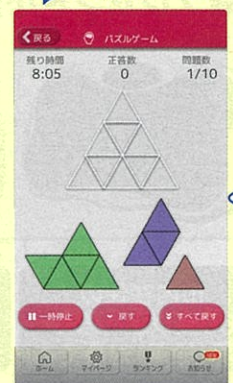
行きたい場所を設定して、お散歩ルートを検索支援

通いの場情報



行きたい場所の近くの情報を見ることが出来ます。

パズルゲーム



計算やパズルなど脳トレゲームがたくさん!

高浜市にお住まいの65才以上の方に、**ホコタッチ**(歩行計)を**無料配布**しています。

すでにお持ちの方は除きます。

対象者

■65才以上の高浜市民の方
 (誕生日を迎えた翌日から申込みできます)
 ※ご自身で受け取りに来られる方

予約方法

予約はお電話にて
52-9873 受付時間/平日9:00~17:00
 ■事前にお伺いすること
 ★氏名、生年月日、身長、体重、住所、連絡先
 ★ホコタッチに登録するニックネーム

お知らせ

高浜エコハウスにホコタッチ読み取り機を設置しました。ウォーキングの途中に、ぜひ利用してください。

場所

高浜市沢渡町
 4-6-2
 1階/事務室前



アンケートに答えて、健康自生地の賞品2千円相当を当てよう!

右欄のアンケートに記入の上、高浜市内の各ふれあいプラザ(6ヶ所)に設置した**まちめぐりポイントカード応募箱**に投函してください。

応募資格/高浜市内に在住、年齢は問いません。
 当選者の発表は発送をもってかえさせていただきます。

Q1. 健康自生地に対するイメージを教えてください。

Q2. 健康自生地を利用していますか。

- ・利用している ・利用していない
- (「利用していない」と答えた方・当てはまるものすべてに○を付けてください)
- ・健康自生地をよく知らない ・一人では訪問しづらい
- ・興味のある健康自生地がない ・新型コロナウイルスが心配
- ・訪問する手段がない(自動車等)
- ・その他()

Q3. 健康自生地ですたンプラリー(市内60歳以上が対象)、ホコタッチ(市内65歳以上が対象)を利用していますか。

- (当てはまるもの1つに○を付けてください)
- ・両方とも利用している ・スタンプラリーのみ利用している
- ・ホコタッチのみ利用している ・両方とも利用していない

Q4. 「でいでーる」に関するご意見・ご要望をお聞かせください。

住所	(〒) 高浜市
氏名	ふりがな
電話	年齢 歳

ご協力ありがとうございました。