

元気で健康な毎日を過ごしていますか

～生涯現役のまちづくり～



現在、高浜市では「生涯現役のまちづくり」を推進しています!



高浜市では高齢者の方の健康づくりや介護予防のために、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のことを「健康自生地」と名付け、たくさん増やしていきたいと考えています。

すでに市内には「健康自生地」の候補地がいくつかあり、さまざまな活動を実施しています。

その中の一部を紹介しますので、興味のある方は、ぜひ積極的に参加してください。

脳活性発汗ニコニコ体操



実施日 毎週火曜日
時間 午前9時30分～10時30分
場所 高浜南部公民館
2階中会議室
定員 40人
参加費 100円(1人1回)

脳を刺激しながら行う楽しい体操です。

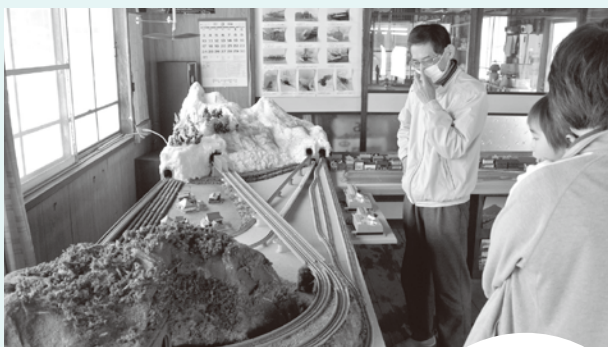
書道



実施日 毎月第2月曜日
時間 午前10時～正午
場所 高浜南部公民館 1F小会議室
定員 15人(要予約)
参加費 300円(1人1回)
予約先 福祉企画グループ(☎52-9873)または高浜南部まちづくり協議会(☎52-2123)

気軽に書道を楽しめます。

ざくばらんなカフェ田戸町店



実施日 毎週火・木・土曜日
時間 午前10時～午後3時
場所 田戸町五丁目3番地15(旧ユキ建具商会)
定員 なし
参加費 無料

Nゲージなどの模型製作やオーディオ、AV機器操作を行います。

さわたりふれあいサロン



実施日 主に毎月第2・4火曜日
時間 午前10時30分～正午
場所 沢渡町集会所
定員 20人程度
参加費 無料

住み慣れた地域で健康でいきいきとした生活を送ることができるよう自由に集い、交流が促進できる居場所です。

問合せ先 いきいき広場内福祉企画グループ ☎52-9873