

新☆健康自生地を紹介します！



8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47か所(9月1日現在)になりました。活動メニューが増えたところもあります。興味のある活動や近くの健康自生地に、ぜひ一度足を運んでみてください。いろいろなお気に入りの出かけ先を見つけて、楽しく健康的な毎日を過ごしましょう！

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.47 渡し場かもめ会

【連絡先】53-4783

実施日	時間	場所	参加費	予約
毎月第1日曜日 (12～2月は除く。)	8:00～ 9:00	芳川町内 (高浜安立荘集合)	なし	不要
・海的环境保全活動として芳川町内の海岸清掃を行います。 ※渡し場かもめ会の会員以外の方の参加も歓迎 ・入会の場合は、会費として年500円				

認定No. 46 高浜ふれあいプラザに、健康自生地対象メニューが増えました！

認定No.46 高浜ふれあいプラザ(フラダンス入門教室)

【連絡先】87-9112 (高浜まちづくり協議会)

実施日	時間	場所	参加費	予約
第2土曜日	14:00～ 15:00	高浜ふれあいプラザ 2階 (青木町四丁目2-16)	半期 200円	要
・フラダンスの手の動きやステップは、ゆっくりとしています。全身の筋肉を使う有酸素運動で、ダイエットも期待できます。 ・年配の方から子どもまでだれでも気軽に始められます。 ※半年ごとの募集				

認定No.46 高浜ふれあいプラザ(デトックス教室)

【連絡先】87-9112 (高浜まちづくり協議会)

実施日	時間	場所	参加費	予約
第4土曜日 (10～3月)	10:00～ 11:00	高浜ふれあいプラザ 2階 (青木町四丁目2-16)	半期 2,160円	要
・ストレッチ体操やリンパマッサージでリンパの流れをよくし、老廃物を排泄しやすい体にして、部分やせに挑戦しませんか。 ・体の芯からきれいになりましょう。 ※半年ごとの募集				

認定No.46 高浜ふれあいプラザ(太極拳体験教室)

【連絡先】87-9112 (高浜まちづくり協議会)

実施日	時間	場所	参加費	予約
第3土曜日	10:00～ 11:30	高浜ふれあいプラザ 2階 (青木町四丁目2-16)	なし	要
・太極拳は、緩やかで流れるように、ゆったりした動きで、正しい姿勢をつくり、健康・長寿によいといわれています。体力に自信のない方も、安心して始められます。 ※半年ごとの募集				

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/>