

新☆健康自生地を紹介します！



9月の健康自生地認定審査会において、新たに3か所が「健康自生地」として認定され、全部で50か所(10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、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掛け先を見つけて、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. 48 健康体操

【連絡先】52-2123 (南部まちづくり協議会)



実施日	時間	場所	参加費	予約
月・木曜日	9:00～ 10:00	高浜南部ふれあいプラザ (二池町一丁目8-5)	なし	要
<ul style="list-style-type: none"> ・地域の方を講師に、ストレッチ体操や、タオルやボールなどを使った体操を行います。 ・身体の体操の後には、頭の体操や健康講話なども行っています。 				

認定No. 49 ミツバトヤ

【連絡先】52-6953



実施日	時間	場所	参加費	予約
火曜日以外	9:00～ 20:00	ミツバトヤ (青木町五丁目8-3)	なし	不要
<ul style="list-style-type: none"> ・休憩スペースを設置していますので、自由に利用してください。 ・無料で健康相談にも応じます。 ・来客相談中は利用できない場合がありますので了承してください。 				

認定No. 50 生活雑貨 すぎひこ

【連絡先】53-0921



実施日	時間	場所	参加費	予約
日曜日以外	9:30～ 18:30	生活雑貨 すぎひこ (春日町六丁目2-24)	なし	不要
<ul style="list-style-type: none"> ・店の一角の休憩スペースでお茶を飲みながら井戸端会議などを楽しむことができます。 ・コーヒー、紅茶、緑茶などがありますので、自由に利用してください。 				

健康自生地の運営をお手伝いしていただける方、募集中！

認定No.	健康自地名	概要	場所	連絡先
1	さわたりふれあいサロン	レクリエーション	沢渡町	☎52-1561
14	たかはまざっくばらんな カフェ田戸町店	サロン・鉄道模型	田戸町	☎53-3704
19	“昭和”で元気になる会	回想法講座	(出前式)	☎52-5050
21	書道教室	書道教室	碧海町	☎52-2123
41	青空市	青空市場	田戸町	☎52-2123
44	内藤モータースふれあい広場	健康体操	小池町	☎53-1815

掲載している健康自生地はいきいき健康マイレージ「福祉ボランティア活動手帳」のポイント対象の活動です！福祉施設などはハードルが高いという方、気軽に地域でボランティア活動をしてみませんか？



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/>