

新☆健康自生地を紹介します！



7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46か所(8月1日現在)になり、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」と名付け、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.44 内藤モータース ふれあい広場

【連絡先】53-1815

実施日	時間	場所	参加費	予約
毎週木曜日	10:00~ 11:00	株内藤モータース 2階 (小池町四丁目8-1)	1回 100円	不要

・道具を使って、ストレッチや脳の活性化・認知症予防をめざして楽しく笑って元気に活動できる体操を行います。
・特に男性の方大歓迎です！ぜひ参加してください。

9月18日スタート!

認定No.45 みんなの茶の間

【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
毎日	9:00~ 17:00	高浜ふれあいプラザ 1階 (青木町四丁目2-16)	なし	不要

・テーブル席16席と10畳の和室があり、駄菓子・コーヒー(有料)、マンガ本、囲碁・将棋などおしゃべりしながら自由に楽しむことができます。
・地域の店の案内や昔の写真、瓦作品や木工品なども自由に見学してください。

認定No.46 高浜ふれあいプラザ(健康づくり体操教室)

【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
毎週金曜日	9:15~ 10:15	高浜ふれあいプラザ 2階 (青木町四丁目2-16)	なし	不要

・ストレッチ体操から、ボールやタオル、いすなど道具を使った体操まで、毎回大勢の参加者で活発に行われています。
・いっしょに参加する仲間と楽しく体を動かしながら、心も体も元気になりましょう。

認定No.46 高浜ふれあいプラザ(NOSS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
毎月第1・3火曜日	9:15~ 10:00	高浜ふれあいプラザ 2階 (青木町四丁目2-16)	なし	不要

・日本舞踊の要素を取り入れた体操です。
・踊りを使い、音楽に合わせて行うため、無理なく、楽しく、身体を動かすことで、身体のさまざまな筋肉をバランスよく鍛えることができます。