

# けんこうじせいち 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4か所が「健康自生地」として認定され、全部で77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すごしましょう!

## 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を行い、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.74 すぎうら靴店

連絡先 ☎53-0644



実施日	時間	場所	参加費	予約
水曜日以外	9:30~ 19:00	春日町六丁目5-34	なし	不要

・地域の方に愛されているくつとバッグのお店です。  
・足の悩みなど、くつ選びの相談に応じます。  
・散歩途中で足が疲れたときは、相談もかねて気軽に立ち寄ってください。

## 認定NO.75 美味良酒マルア

連絡先 ☎53-0551



実施日	時間	場所	参加費	予約
火曜日以外	9:00~ 20:00	春日町三丁目6-21	なし	不要

・品ぞろえが豊富と評判の酒店です。  
・健康的なお酒の飲み方などをアドバイスします。  
・健康自生地が多く並ぶ道沿いにあるので、休憩にも立ち寄ってください。

## 認定NO.76 岩月ふとん店

連絡先 ☎53-0004



実施日	時間	場所	参加費	予約
火曜日以外	9:00~ 18:00	青木町五丁目8-6	なし	不要

・良質な睡眠は、体の健康にも、心の健康にも大切です。健康になるための、自分に合った寝具選びの相談に応じます。  
・テーブルとイスもありますので、おしゃべりや休憩にも利用してください。

## 認定NO.77 洋菓子の店パピヨン

連絡先 ☎52-3673



実施日	時間	場所	参加費	予約
月曜日以外	9:00~ 20:00	神明町一丁目7-3	なし	不要

・店名でもあるスポンジと生クリームの洋菓子「パピヨン」で有名な洋菓子店です。  
・喫茶店利用時にいきいき健康マイレージ通帳提示で、飲物代が50円引きになります。

『大人向け  
リトミック』  
～無料お試し企画～

とき 11月19日(木) 9:30~10:10 ところ 吉浜公民館2階 E会議室  
内容 ピアノに合わせて、歩いたり、止まったり、合図でいろいろな動作をします。即時反応をすることで、体も頭も使い脳トレになります。  
問合せ先 090-9192-7190(榊原)

健康自生地に  
なるかも?!



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/>

たかはま元気

検索

