

新☆健康自生地を紹介します！



12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58か所(1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おでかけ先を見つけて、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.58 社交ダンス

【連絡先】53-5864

実施日	時間	場所	参加費	予約
①水曜日 ②金曜日 ※第5週を除く。	19:30~ 20:30	①大山公民館 (春日町二丁目1-1) ②吉浜公民館 (屋敷町五丁目12-8)	初回 500円、 以降1回 100円	不要
・社交ダンスの基本のステップを練習しながら、音楽に合わせて踊ります。 ・カロリー消費、心肺機能の向上、姿勢の改善などにつながり、若返りやさまざまな健康効果が期待できます。				

健康自生地からのお知らせ

～ものづくり工房あかおにどん

(健康自生地 No.33) スタッフ・参加者募集～

人と接するのが好きな方、木工や裁縫などに関心のある方、いっしょにものづくりをしませんか？経験不問です。気軽に連絡してください。

また、興味はあるけど、「初めてで何を作ったらいいのかわからない。」「ちょっと立ち寄った時間でものづくりが体験できるといいな。」という方でも安心！材料費100～300円で、小物入れ、パズル、こまなどを簡単に作れるキットも用意しています。ものづくりの楽しさを味わってみてください！

講座案内 『桃の節句に、手作りのお雛さまを作ませんか？』

木のやさしさを生かした、ぬくもりのある雛飾りを手作りして、桃の節句をお祝いしてみませんか？糸ノコの使い方などアドバイスしますので、初心者の方もぜひ参加してください。製作見本は、「あかおにどん」「いきいき広場」「かわら美術館」に展示しています。

日時：2月8日(日) 午前10時～午後1時
場所：ものづくり工房あかおにどん(青木町九丁目6-37)
定員：大人4人(定員になりしだい締切)
参加費：400円(工房利用料含む。当日支払)

持ち物：作業に適した服装(埃が気になる方はマスクなど)、昼食

申込方法：2月1日(日)～7日(土)の午前10時～午後4時に電話で申込(月・水・金曜日を除く。)

※キャンセルの場合は、かならず連絡



申込・問合せ先 ものづくり工房あかおにどん ☎ 52-0909

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「たかま元気 de ネット」 <http://www.takahamashi.info/>



たかま元気

検索