

生きがい、楽しさ、やりがい、笑い…そんなまちをめざします



takahama-shi
編集発行
高浜市福祉部
生涯現役まちづくり
グループ
取材編集
ハートフルメディア
株式会社

〒444-1334

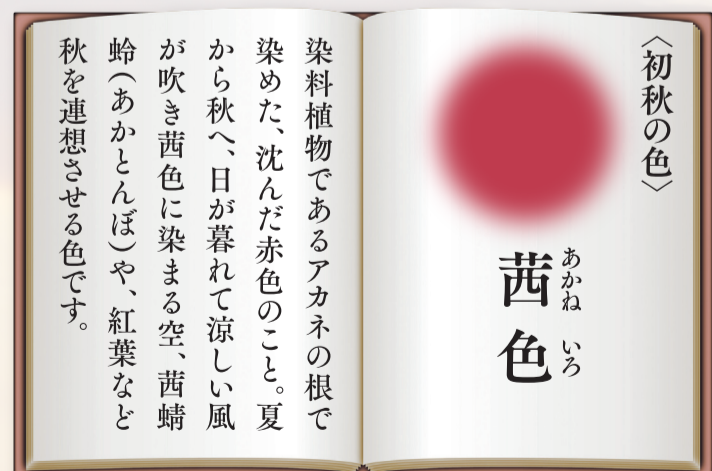
www.takahamashi.info

高浜市春日町五丁目165番地 高浜市いきいき広場3階 TEL.0566-52-9873 FAX.0566-52-7918 E-mail : info@takahamashi.info

vol.12 AKANE
2016年9月15日発行



【和の色／水彩帳】



特集
1 ホコタッチに
新たな楽しみ
訪問ポイントをためて
景品と交換しよう!

特集
2 【保存版】
健康自生地 No.1~No.90
早探し便利マップ

健康自生地認定 地図表示 6-1 16 高浜市やきもの里 かわら美術館

時 毎週水～日曜日
(月・火曜日定休 ※祝日の場合は平日が閉館)
10:00～17:00

場 青木町9-6-18

TEL 52-3366

話 芸

健康自生地認定 地図表示 6-2 17 脳活性発汗ニコニコ体操

時 毎週火曜日
9:30～10:30

場 碧海町3-5-4
(南部第2ふれあいプラザ)

TEL 52-2123
(高浜南部まちづくり協議会)

体

健康自生地認定 地図表示 6-3 18 太極拳クラブ

時 毎週月曜日
20:00～22:00

場 屋敷町5-12-8
(吉浜公民館)

TEL 53-0948
(横山)

体

健康自生地認定 地図表示 6-4 19 昭和で元気になる会

時 ※実施日時・場所は
その都度変わりますので
お問合せください

場 安城市高棚町鯉川65
(トップラウンジゴルフ場)

TEL 52-5050
(高浜安立荘・小西)

話

健康自生地認定 地図表示 6-2 20 マシンスタジオ

時 平日 10:00～21:00
土日祝 10:00～17:00

場 春日町5-165
(高浜市いきいき広場)

TEL 87-7350

体

健康自生地認定 地図表示 6-2 21 書道教室【要予約】 ※初回のみ

時 毎月第2月曜日

場 碧海町3-5-4
(南部第2ふれあいプラザ)

TEL 52-2123
(高浜南部まちづくり協議会)

芸

健康自生地認定 地図表示 6-3 22 BREEZE(ウクレレ)

時 毎月第1・3・5日曜日
9:30～11:30

場 屋敷町5-12-8
(吉浜公民館)

TEL 090-2571-6588
(神谷)

芸

健康自生地認定 地図表示 6-3 23 喫茶 軽食 グランバズ・ドリーム

時 毎週火～日曜日(月曜日定休)
14:00～17:00

場 神明町1-7-5

TEL 52-3539

食

健康自生地認定 地図表示 6-3 24 あおみスポーツ整骨院

時 毎週月・火・木・金曜日
9:00～17:00

場 湯山町5-3-3

TEL 53-7337

話

健康自生地認定 地図表示 6-4 25 養護老人ホーム高浜安立 デイサービスセンター【要予約】

カラオケ交流会

時 奇数月の第4日曜日
14:00～16:00

場 豊田町3-1-15

TEL 53-1263(石橋)

芸

健康自生地認定 地図表示 6-3 26 カラオケ

時 毎月第2・4日曜日
13:00～16:00

場 屋敷町5-12-8
(吉浜公民館)

TEL 53-3893
(川邊)

芸

健康自生地認定 地図表示 6-1 7 ケアハウス高浜安立

場 芳川町1-2-48

TEL 52-7311

体 食 芸

健康自生地認定 地図表示 6-3 8 スーパー銭湯 レッツ高浜

時 毎日10:00～22:00

場 神明町8-19-1

TEL 52-9826

話 食

健康自生地認定 地図表示 6-3 9 心もすっきりインドアゴルフ会

時 毎週水・木曜日(どちらか1日のみ)
11:00～15:00

場 安城市高棚町鯉川65
(トップラウンジゴルフ場)

TEL 52-2123
(高浜南部まちづくり協議会)

体

健康自生地認定 地図表示 6-2 10 カラオケ

時 毎月第1木曜日
10:00～12:00

場 碧海町3-5-4
(南部第2ふれあいプラザ)

TEL 52-2123
(高浜南部まちづくり協議会)

芸

健康自生地認定 地図表示 6-2 11 ポッチャ

時 毎月第1火曜日
10:30～11:30

毎月第3木曜日
13:30～14:30

場 碧海町3-5-4
(南部ふれあいプラザ)

TEL 52-2123
(高浜南部まちづくり協議会)

芸

健康自生地認定 地図表示 6-2 12 昔玉作り【要予約】

時 10/13・12/1・3/9
10:00～11:00

場 碧海町3-5-4
(南部第2ふれあいプラザ)

TEL 52-2123
(高浜南部まちづくり協議会)

芸

健康自生地認定 地図表示 6-2 13 高浜市立図書館

時 火曜日以外
(火曜日が祝日の場合は閉館)
9:00～18:00

場 碧海町5-1-5

TEL 52-0240

芸

健康自生地認定 地図表示 6-1 14 たかはまざっくばらんなカフェ 田戸町店

時 毎週火曜日
10:00～15:00

場 田戸町5-3-15

TEL 53-3704
(石川)

話 芸

健康自生地認定 地図表示 6-2 15 岩月商店

時 毎週月・水曜日
10:00～17:00

場 青木町6-5-16

TEL 53-0428

話

健康自生地認定 地図表示 6-1 16 特別養護老人ホーム 高浜安立荘

時 毎週月～金曜日
14:00～15:00

場 芳川町1-2-73

TEL 52-5050

話

健康自生地

使い方 No.1～No.90

この特集の最終ページの図は縦・横均等に区割りの線が入っています。行(横線)は上から「あ」「い」「か」の文字、列(縦線)は左から「1」～「4」の番号が振ってあります。

各健康自生地の場所は、ご紹介項目の左上にある**6-2**のような記号を確認し、地図の「う」行の「2」列の枠を見ていただければ、場所が分かるようになっています。

拡大図の中にあるものは**6-1****6-2**と表記してあります。

特色識別アイコンの見方

各健康自生地の特色は、特色識別アイコンを参考にしてください。

体 体を動かす・健康づくりができる

話 仲間づくりやおしゃべりを楽しむ

芸 趣味を楽しむ(文化・芸術)

食 食事ができる

健康マイレージ通帳の提示で特典のある健康自生地です。

早探し便利マップ

保存版

健康自生地認定 地図表示 6-2 1 さわたりふれあいサロン

時 毎月第2・4火曜日
10:00～11:30

場 沢渡町1-5-17
(沢渡町集会所)

TEL 52-1561
(杉浦)

芸 話 体

健康自生地認定 地図表示 6-1 3 高浜茶屋 吉貴

時 ほぼ毎日(不定休)
10:30～16:00

場 屋敷町1-6-5

TEL 54-0588

話 芸

健康自生地認定 地図表示 6-1 4 仲平座

時 毎週土・日曜日
9:00～16:00

場 屋敷町2-6-23

TEL 52-2808
(人形小路の会事務局)

話 芸

健康自生地認定 地図表示 6-1 5 吉浜ふれあいプラザ

場 屋敷町2-3-15
(吉浜ふれあいプラザ)

TEL 52-1101
(吉浜まちづくり協議会)

体 芸

さわやか歌広場

時 毎月隔週月曜日
10:00～11:30

健康体操

時 毎週水曜日 ※第5週は除く
10:00～11:30

折紙教室

【要予約】※初回のみ

時 毎月第3水曜日
13:30～15:30

囲碁教室

【要予約】※初回のみ

時 毎週木・土曜日 ※第1土曜日のみ
13:00～17:00

南部第2ふれあいプラザ

健康自生地認定 地図表示 6-1 6 回想法教室【要予約】

時 毎週月～金曜日
14:00～15:00

場 芳川町1-2-73

TEL 52-5050

話

ホコタッチに新たな楽しみ

健康自生地に出かけるたびに
読み取り機にタッチするとポイントがたまります。

訪問ポイントをためて**景品**と交換しよう!

タッチ/健康自生地に行って読み取り機にタッチすると、訪問ポイントがたまります

景品の交換は10月3日からスタート!

訪問ポイントが100ポイントたまるごとに、景品1つと交換できます

訪問ポイントがたまったら「いきいき広場」3階生涯現役まちづくりグループ窓口へお越しください

平日8:30～17:15まで

ホコタッチレポートが変わりました!

1 健康自生地訪問回数を訪問ポイントとして表示します

訪問 10/120 pt

平成28年10月3日から

合計訪問回数

このポイントがたまったら景品と交換ができます!

2 全面カラー表示になりました

変更前: 4/16 4pt 4.5 10100 A

変更後: 4/16 4pt 4.5 10100 A

モノクロ表示 カラー表示

読み取りに時間がかかるから、毎回タッチするのは面倒くさいなあ。

印刷も毎回するの?

毎回タッチすることで何か良いことはあるの?

印刷は月に1回程度で十分です。印刷が不要な時は、右上の「ホーム画面へ」を押してください。

訪問ポイントがたまると、景品と交換ができます。100ポイントたまるごとに、ホコタッチ用電池、タオル、入浴剤などから1つ選んでいただけます。

健康自生地とは?

市民のみなさんが自ら出かけたくなるような場所や地域のみなさんとふれあうことができる場所で、高浜市が認定します。 ※「健康自生地」は商標登録第5486837号です。

高浜市 健康自生地

ホコタッチ 長寿さん

2016.05.17～2016.06.19(34日間)

活動結果

項目	歩数目標(目標)	歩数達成率	歩数達成率	歩数達成率
1 日歩数(歩)	4,300 (4,300)	13%	4.3 km	
2 歩数達成率	7659歩 (7,200歩)	11%	7659歩	
3 平均歩数(歩)	1548歩 (1,500歩)	10%	1500歩	
4 平均歩数(歩)	11.1歩 (10歩)	18%	10歩	

総合評価

歩行生活年数: 65歳

目標達成率: A

活動の質(歩数)と達成率: 26%

活動の量(歩数): 30%

活動の質(歩数)と達成率: 22%

活動の量(歩数)と達成率: 22%

活動カレンダー

健康自生地認定 地図表示 5-2 **80 たかはまおもちゃ病院**
時 毎月第3土曜日10:00~15:00
毎月第4火曜日10:00~12:00
場 沢渡町4-6-2 (高浜エコハウス)
Tel 53-5730 (岩月) 話

健康自生地認定 地図表示 5-2 **69 豊永美容室**
時 毎週水~日曜日(月・火曜日定休)
8:30~18:00
場 碧海町3-2-25
Tel 53-5027 話

健康自生地認定 地図表示 5-3 **58 社交ダンス**
時 毎週水曜日(第5週は除く) 19:30~20:30
毎週金曜日(第5週は除く) 19:30~20:30
場 水曜・大山公民館 金曜・吉浜公民館
Tel 53-5864(加藤) 090-4160-1334(草場) 体

健康自生地認定 地図表示 5-1 サロンドヒコ **81 Salon de Hico**
時 毎週火~金曜日(第2・4火曜日は除く) 10:00~17:00
場 青木町3-8-20
Tel 52-1157 話

健康自生地認定 地図表示 5-1 オニハウス **70 ONI-House**
時 月曜日以外 9:00~17:00(飲食は16:30まで)
場 青木町8-6-1 (高浜市観光案内所)
Tel 070-5336-3586 話 食

健康自生地認定 地図表示 5-1 **59 カラオケハウス 響**
時 毎週金~水曜日(木曜日定休) 10:00~12:00
場 芳川町2-3-18
Tel 91-3638 芸 食

健康自生地認定 地図表示 5-2 **82 のびのび体操教室** [要予約] ※初回のみ
時 毎月第2・4木曜日 10:00~11:30
場 湯山町6-6-8 (高浜キリスト公同教会内)
Tel 080-6957-5010 (原) 体

健康自生地認定 地図表示 5-3 **71 石のなかい**
時 毎週木~火曜日(水曜日定休) 10:00~16:30
場 神明町8-17-12
Tel 54-3535 話

健康自生地認定 地図表示 **60 タカハマ!まるごと宝箱**
時 ※実施日時・場所は その都度変わりますので お問合せください
場 52-1111 (文化スポーツグループ) 芸 話

健康自生地認定 地図表示 5-3 **83 京町の家**
場 論地町5-6-25
Tel 090-3564-4986(山田) 体
健康体操 民踊
時 毎週木曜日 13:30~15:00
毎週金曜日 13:00~15:00

健康自生地認定 地図表示 5-2 **72 スギ薬局 高浜中央店**
時 毎日 10:00~22:00
場 神田町3-2-2
Tel 54-0271 話

健康自生地認定 地図表示 5-3 **61 百筋体操**
時 毎週水曜日 9:00~10:30
場 論地町5-158 (地域共生型福祉施設あっぼ)
Tel 53-1819 (酒井) 体

健康自生地認定 地図表示 5-4 **84 こもれびの里・高浜** [要予約]
カラオケ
時 毎週土曜日 15:00~16:30
場 論地町3-6-6
Tel 53-7777(小川) 芸

健康自生地認定 地図表示 5-1 **73 寝具洋品 やまなか**
時 毎週水~月曜日(火曜日定休) 9:00~17:00
場 田戸町4-7-19
Tel 53-1991 話

健康自生地認定 地図表示 **62 たかはまざっくばらんなカフェ** [要予約]
時 ※実施日時・場所は その都度変わりますので お問合せください
場 zac.takahama.machi@gmail.com 話

健康自生地認定 地図表示 5-3 **85 Tぽーと**
時 毎日(毎月最終水曜日定休) 10:00~20:00
場 神明町8-20-1
Tel 52-7400 話

健康自生地認定 地図表示 5-2 **74 すぎうら靴店**
時 毎週木~火曜日(水曜日定休) 9:30~19:00
場 春日町6-5-34
Tel 53-0644 話

健康自生地認定 地図表示 5-3 **63 パワーアップ教室**
時 毎月第2・4木曜日 9:15~10:45
場 神明町2-18-13 (買ふれあいプラザ)
Tel 55-1822 (翼まづくり協議会) 体

健康自生地認定 地図表示 5-1 **86 京弘屋スローブ**
時 毎週月・水~土曜日(火・日曜日定休) 10:00~17:00
場 青木町3-5-3
Tel 53-0580 話

健康自生地認定 地図表示 5-2 **75 美味良酒 マルア**
時 毎週水~月曜日(火曜日定休) 9:00~20:00
場 春日町3-6-21
Tel 53-0551 話

健康自生地認定 地図表示 5-3 **64 吉浜図書室**
時 火曜日以外(祝日の場合は開館) 10:00~17:00
場 屋敷町5-12-8 (吉浜公民館1階)
Tel 54-2041 芸

健康自生地認定 地図表示 5-2 **87 コミュニケアガーデン高浜** [要予約]
健康体操
時 毎月第2・4火曜日 14:00~15:00
場 吳竹町3-7-12
Tel 54-2652 体

健康自生地認定 地図表示 5-2 **76 岩月ふとん店**
時 毎週水~月曜日(火曜日定休) 9:00~18:00
場 青木町5-8-6
Tel 53-0004 話

健康自生地認定 地図表示 5-3 **65 高取図書室**
時 火曜日以外(祝日の場合は開館) 10:00~17:00
場 向山町1-214-4 (高取公民館)
Tel 090-8774-0781 芸

健康自生地認定 地図表示 5-1 **88 地域共生型福祉施設 あっぼ**
場 田戸町3-8-21
Tel 56-2725 話 食
足湯・囲炉裏 カフェレストラン
時 毎週月~土曜日 10:00~16:00
毎週日曜日9:00~11:00 毎週日曜日9:00~11:00

健康自生地認定 地図表示 5-3 **77 洋菓子の店 パピヨン(喫茶)**
時 毎週火~日曜日(月曜日定休) 9:00~20:00
場 神明町1-7-3
Tel 52-3673 食

健康自生地認定 地図表示 5-3 **66 健康教室** [要予約] ※女性限定
時 毎月第1土曜日(8・1月以外) 14:00~15:00
場 神明町1-6-2 (カーブス高浜神明)
Tel 93-2112 体

健康自生地認定 地図表示 5-3 **89 元気はつらつ教室** [要予約]
時 原則隔週月曜日(半期ごとの開催) 9:45~11:00
場 本郷町6-11-15 (全世代学習館)
Tel 54-4646 (全世代学習館) 体

健康自生地認定 地図表示 5-3 **78 スギ薬局 高浜店**
時 毎日 9:00~24:00
場 神明町1-6-8
Tel 54-4531 話

健康自生地認定 地図表示 5-2 **67 沢カラ会**
時 毎週水曜日 13:00~16:00
場 沢渡町1-5-17 (沢渡町集会所)
Tel 52-2204 (柴田) 芸

健康自生地認定 地図表示 5-3 **90 ゆるむカラダづくりストレッチ教室** [要予約]
時 毎月第1金曜日・第3火曜日(4・8月以外) 10:30~12:00
場 神明町8-20-1(Tぽーと)
Tel 090-7042-2647(杉本) 体

健康自生地認定 地図表示 5-3 **79 衣浦民謡会**
時 毎週金曜日 13:00~16:00
場 向山町1-214-4
Tel 090-9022-5036(川上) 芸

健康自生地認定 地図表示 5-4 **68 こめっと3**
時 毎週月・水・金曜日(祝日・年末年始以外) 16:00~18:00
場 本郷町6-6-15 (みどり学園)
Tel 090-1292-7299(伊藤) 話

健康自生地認定 地図表示 5-1 **47 渡し場かもめ会**
海岸清掃 体
時 毎月第1日曜日(12月~2月は除く) 8:00~9:00
場 芳川町1丁目(特別養護老人ホーム高浜安立駐車場入り口集合)
Tel 53-4783(神谷)

健康自生地認定 地図表示 5-3 カフェガーデン ぽっと **38 Cafe Garden P.o.t**
時 毎週水~月曜日(火曜日定休) 14:00~17:00
場 小池町5-5-6
Tel 52-8166 食

健康自生地認定 地図表示 5-1 **27 加美屋**
時 毎週火~日曜日(月曜日定休) 8:30~19:00
場 田戸町2-3-22
Tel 52-0717 話

健康自生地認定 地図表示 5-2 **48 健康体操** [要予約] ※初回のみ
時 毎週月・木曜日 9:00~10:00
場 二池町1-8-5 (吉浜ふれあいプラザ)
Tel 52-2123 (高浜南部まづくり協議会) 体

健康自生地認定 地図表示 5-1 **39 切手アート講座** [要予約]
時 毎月第3土曜日 13:30~16:30
場 屋敷町2-3-15 (吉浜ふれあいプラザ)
Tel 090-4155-5943 (村松) 芸

健康自生地認定 地図表示 5-1 **28 健康ウォーキング** ※雨天中止
時 毎月第2・4土曜日 1~3月/7:30~8:30
4~12月/7:00~8:00
場 吳竹町1-2-1(丸畑公園集合)
Tel 52-1101 (吉浜まづくり協議会) 体

健康自生地認定 地図表示 5-2 **49 ミツバトヤ**
時 毎週水~月曜日(火曜日定休) 9:00~20:00
場 青木町5-8-3
Tel 52-6953 話

健康自生地認定 地図表示 5-1 **40 吉浜人形 紫峰人形美術館**
時 原則無休 10:00~17:00
※5月~10月の間で休業期間あり(1週間程度)
場 屋敷町1-5-14
Tel 53-5111 (休業確認用) 話 芸

健康自生地認定 地図表示 5-1 **29 IT工房「くりっく」**
時 毎週水・土・日曜日 10:00~16:00
場 青木町3-5-15
Tel 52-1381 芸

健康自生地認定 地図表示 5-1 **50 生活雑貨 すぎひこ**
時 毎週月~土曜日(日曜日定休) 9:30~18:30
場 春日町6-2-24
Tel 53-0921 話

健康自生地認定 地図表示 5-1 **41 青空市**
時 毎週日曜日 9:00~11:00
場 田戸町3-8-21 (地域共生型福祉施設あっぼ)
Tel 52-2123 (高浜南部まづくり協議会) 話

健康自生地認定 地図表示 5-1 **30 ゆうゆうひゃっさんたいそう 悠遊百筋体操**
時 毎週金曜日 14:00~15:00
場 春日町2-1-1 (大山公民館)
Tel 53-0850 (安藤) 体

健康自生地認定 地図表示 5-2 **51 ヤマダ青果店**
時 毎週月~土曜日(日曜日定休・祝日の月曜日は休日) 8:30~18:30
場 碧海町3-6-30
Tel 53-0755 話

健康自生地認定 地図表示 5-1 **42 正林寺**
時 8:00~17:00(催し等がある日以外)
場 吳竹町2-1-5
Tel 53-2053 話

健康自生地認定 地図表示 5-3 **31 リバーストーン**
時 毎週水~月曜日(火曜日定休) 14:00~18:00
場 湯山町4-2-4
Tel 52-1323 食

健康自生地認定 地図表示 5-2 **52 デッキ**
時 毎週火~日曜日(月曜日定休) 9:00~18:00
場 八幡町6-8-45
Tel 53-4550 食

健康自生地認定 地図表示 5-1 **43 ミルクガラスカフェ カミフサ**
時 毎週火~日曜日(月曜日定休) 10:00~17:00
場 春日町2-2-1
Tel 53-0038 食

健康自生地認定 地図表示 5-3 **32 授産所高浜安立**
時 毎週月~金曜日(授産所の休業日を除く) 10:00~15:00
場 向山町6-1-1
Tel 53-8551 話

健康自生地認定 地図表示 5-1 **53 山脇薬局**
時 毎週月~土曜日(日曜日定休) 9:00~17:00
場 青木町4-7-44
Tel 53-0080 話

健康自生地認定 地図表示 5-3 **44 内藤モーターズ ぶれあい広場**
健康体操 体
時 毎週木曜日(祝日の場合はお休み) 10:00~11:00
場 小池町4-8-1
Tel 53-1815 話

健康自生地認定 地図表示 5-1 **33 ものづくり工房 あかおにどん**
時 毎週火・木・土・日曜日 10:00~16:00
場 青木町9-6-37
Tel 52-0909 芸

健康自生地認定 地図表示 5-1 **54 不二商会**
時 毎週月~土曜日(日曜日定休) 9:00~19:00
場 青木町4-1-25
Tel 83-0651 話

健康自生地認定 地図表示 5-2 **45 みんなの茶の間**
時 毎日9:00~17:00
場 青木町4-2-16 (高浜ふれあいプラザ1階)
Tel 87-9112 (高浜まづくり協議会) 話

健康自生地認定 地図表示 5-1 **34 サロン赤窯**
時 毎週火・木・土・日曜日 10:00~16:00
場 青木町9-7-28
Tel 52-6900 話

健康自生地認定 地図表示 5-1 **55 Be point ふじ**
時 毎週月~土曜日(日曜日定休) 9:00~19:00
場 青木町3-2-6
Tel 53-0846 話

健康自生地認定 地図表示 5-2 **46 高浜ふれあいプラザ2階 ぶれあいスペース**
場 青木町4-2-16 (高浜ふれあいプラザ2階)
Tel 87-9112(高浜まづくり協議会) 体
健康づくり体操教室
時 毎週火・金曜日 [要予約] (どちらか1日のみ) 9:15~10:00
NOSS教室
時 毎月第1・3月曜日 10:15~11:00
フラダンス入門教室
時 毎月第2土曜日 [要予約] 14:00~15:00
テトックス教室
時 毎月第4土曜日 [下期のみ要予約] 10:00~11:00
太極拳体験教室
時 毎月第3土曜日 [要予約] 10:00~11:30

健康自生地認定 地図表示 5-1 **35 もちきち**
時 毎週月~土曜日(日曜日定休) 10:00~17:00
場 屋敷町2-5-14
Tel 53-0057 話

健康自生地認定 地図表示 5-1 **56 サロンぽっぽぽ**
時 毎日 13:30~16:00
場 屋敷町2-3-15 (吉浜ふれあいプラザ)
Tel 55-3300 食

健康自生地認定 地図表示 5-1 **36 リビングハウス万久**
時 毎週水~月曜日(火曜日定休) 11:00~16:00
場 屋敷町1-7-4
Tel 52-0025 話

健康自生地認定 地図表示 5-1 **37 優風茶屋 奴国**
時 毎週火~土曜日(日・月曜日定休) 9:00~15:00
場 屋敷町3-2-14
Tel 53-8368 食

健康自生地認定 地図表示 5-1 **57 神谷商店(山善)**
時 毎週月~土曜日(日曜日定休) 9:00~18:00
場 田戸町2-3-16
Tel 53-0867 話



いっしょにお洒落を楽しみましょう！
気軽に遊びに来てください。

京弘屋スロープ

健康自生地 No.86

場所 青木町3-5-3
開催日 毎週月・水～土曜日
(火・日曜日定休)
時間 10:00～17:00
料金 無料
連絡先 53-0580



毎日の生活の一部として、
お買物+スタンプまで
ご利用ください。

Tぽーと

健康自生地 No.85

地元密着のショッピングセンターTぽーとが健康自生地に登録されました。休憩スペースも各所に用意されています。お買物の途中や、散歩の途中に、ちょっと一息しませんか。

場所 神明町8-20-1
開催日 毎日(毎月最終水曜日定休)
時間 10:00～20:00
料金 無料
連絡先 52-7400



地域共生型福祉施設 あっぽ

健康自生地 No.88

昔懐かしい囲炉裏のあるスペースや、ゆっくりとつるける足湯のスペースなど、趣のある場所でおしゃべりを楽しむことができます。地域の方が腕によりをかけて作る数量限定のランチもありません。気軽に立ち寄ってみてください！

場所 田戸町3-8-21
開催日 【足湯・囲炉裏】毎日
【カフェレストラン】毎週月・水・木・金・日曜日
時間 【足湯・囲炉裏】
毎週月～土曜日10:00～16:00
毎週日曜日9:00～11:00
【カフェレストラン】
毎週月・水・木・金曜日11:30～14:00
毎週日曜日9:00～11:00
ランチはなし



「コミュニケア ガーデン高浜」

健康自生地 No.87

ピラティス、ボール体操、タオル体操、リズム体操などを行います。無理なく健康づくりを楽しみましょう！

場所 呉竹町3-7-12
開催日 毎月2・4火曜日
時間 14:00～15:00
料金 無料【要予約】
連絡先 54-2652



ゆるむカラダづくり ストレッチ教室

健康自生地 No.90

「骨を意識するだけで驚くほど身体は軽くなる！手軽に、無理なくできるストレッチです。ケガや痛みを出さない身体づくりを、骨の模型のタラちゃんを用いて分かりやすく説明してまいります。ゆるむ」とは何が身体で感じて、健康力をつけていきますか！

場所 神明町8-20-1 (Tぽーと)
開催日 毎月第1金曜日・第3火曜日
(4・8月以外)【要予約】
時間 10:30～12:00
料金 1回500円
連絡先 090-7042-2647 (杉本)



心も身体も軽くなって、
元気に帰って来られるよう
お手伝いします！

元気はつらつ教室

健康自生地 No.89

65歳以上の方を対象に、筋力アップの体操をします！無理なく、楽しく、健康でケガをしにくい身体になる体操です。毎期最終回は茶話会を予定しています。半期ごとの開催なので、期間を通して和気あいあいと楽しく体操しましょう。



片岡さん
佐藤さん

場所 本郷町6-11-15
(全世代楽習館)
開催日 原則隔週月曜日【要予約】
(半期ごとの開催)
時間 9:45～11:00
料金 54-4646
連絡先 (全世代楽習塾)



新規健康自生地を紹介！

健康自生地募集中心!!

みなさんのお気に入りの素敵な居場所を「健康自生地」に認定登録しませんか？自薦他薦は問いません！少しでもし情報をお寄せください。

※実施日時や休業日が変更になる場合もありますので、お出かけの際には各健康自生地にお問い合わせください。



今年も開催します！

とっておきのお知らせ

健康自生地ウォーキングツアー

昨年好評をいただいた、健康自生地ウォーキングツアーの第2弾！

まだまだ、魅力的な健康自生地はいっぱいです。

ぜひウォーキングを楽しみながら、
気になる健康自生地を体験してみてください。

イベントの日程や詳細は確定次第、順次お知らせします。

どんなプログラムが飛び出すか、乞うご期待！！

詳細は、専用ホームページ「たかほま元気de(で)ねっと」、「広報たかほま」で随時ご案内します。

また、参加団体より、直接ご案内させていただく場合もあります。



健康自生地で聞いた ちょっといい話

大山公民館で毎週金曜日の14:00から実施している「悠遊百筋体操」での1コマです。先生のかけ声に合わせて、ストレッチや手遊びなどを行う中、なかなか思いどおりにできない方もいらっしゃいます。そんな時、自然と同じ参加者の中で教えてくれる人が…。他にも、歩いて通うことが大変になってきたという方を、同じ健康自生地に通う仲間同士で送迎しているというお話も聞きました。健康自生地を中心に地域での交流が広がることで、困っている時に支え合える輪が自然と広がるってステキですね♪



ボッチャの開催日が増えました！

健康自生地No.11

時 毎月第3木曜日
13:30~14:30

場 南部第2
ふれあいプラザ
(旧南部公民館)

参加費 1回50円



ムリな歩きすぎに注意！！

「毎日、表示される年齢が20才になるまで歩き続けます」と話してくれる方もいらっしゃいます。ホコタッチの年齢や評価は、健康のひとつの目安にはなりますが、ムリは禁物！歩きすぎから膝や腰を痛めてしまう場合もあります。体調に合わせて、水分補給をしながら適度なウォーキングを楽しみましょう。



読者コーナー 「秋といえば…」

食欲です。夏バテがひどくて、食事に苦勞しますので、秋は美味しく食べられるのが好きです。

(たんこさん)

紅葉と山に登りに行きたくります。

(吉浜蘭菜)

月見酒



(よんさん)

無事に夏を越せたことに感謝する季節。

(犬命)

さんまかな～。



(トコ)

おいしい食レポを、テレビで見ても食べた気分！

(はっちゃん)

焼き芋、読書、スポーツの秋

(きょうちゃんさん)

プレゼントにご応募いただいた方の中から抽選で、計10名様にプレゼント！たくさんのご応募お待ちしております♪

- 応募方法**
- ① FAXまたは官製ハガキの裏面に、住所、氏名、ペンネーム、年齢、電話番号をご記入いただき、お送りください。
 - ② 希望のプレゼント番号をご記入ください。
 - ③ 「でいでーる」に対するご意見や感想をお書きください。
 - ④ 次回のお題「健康的な冬の楽しみ方」についてお寄せください。

〒444-1334 高浜市春日町5-165 高浜市いきいき広場3階
高浜市福祉部生涯現役まちづくりグループ「でいでーる」vol.12 プレゼント係行

FAX.0566-91-4876 ※送り間違いにご注意ください。どなたでもご応募いただけます。

当選者の発表は、賞品の発表をもって代えさせていただきます

読者プレゼント 10/31(月) 応募締切

読者の皆様に感謝を込めて、高浜市の健康自生地、イチオシの商品をプレゼント！たくさんのご応募お待ちしております。

1 美味良酒マルア 商品券1,000円分

5名様

美味良酒マルア 春日町3-6-21 ☎53-0551

お酒の事なら「マルア」さん！お酒をこよなく愛する店主が、豊富な銘柄の清酒と蔵元のこだわりをお届けします。アットホームな雰囲気、日本酒のみならずワインや焼酎、こだわりの調味料など品数も充実！分からない事は、何でも相談してください。



【賞品お渡し方法】

商品券を発送いたします。商品券の払い戻し、つり銭は支払われません。

2 京弘屋スローブ ハンカチ2枚&手拭セット

5名様

京弘屋スローブ 青木町3-5-3 ☎53-0580

和雑貨が揃う「京弘屋スローブ」さんお勤めの、手拭い&ハンカチセット。日本製二重ガーゼの、優しい肌触りが特徴です。素敵な願いがこめられた縁起の良い柄は、プレゼントにも最適！お店には作家さん手作りの小物やファッションアイテム、洋服など1点ものも多数揃っています。



【賞品お渡し方法】

賞品を発送いたします。色・柄は選べません。