

☆健康自生地一覧表の記号

- 新** …新しく認定されました
- 得** …カードを見せると特典が受けられます
- 休** …自生地活動を休止しています
- 変** …実施場所や実施日時等の変更があります

※掲載内容が変更になっている場合があります。  
各健康自生地に直接ご確認ください。

☆ホコタッチの読取機

ホコタッチは1か月に一度、読取機にタッチをすれば、使用できますので、ご安心ください。  
読取機の不具合が発生した場合は、

健康推進グループ (Tel. 52-9873)  
生涯現役まちづくり事業 専用電話  
(Tel.090-6541-4454)  
にご連絡ください。

☆健康自生地活動内容の変更

活動場所の変更

- ・No.48健康体操
  - ・No.94認知症予防トレーニング
- ※南部ふれあいプラザで活動していた自生地は、全て南部第2ふれあいプラザでの活動に変更しております。
- ・No.89元気はつらつ教室
- ※令和6年度は高取ふれあいプラザで活動する予定となっております。

活動の終了日

- ・No.17脳活発汗ニコニコ体操 (R5.8.末)
- ・No.30悠遊百筋体操 (R5.8末)
- ・No.41青空市 (R5.11.19)
- ・No.57神谷商店(山善)(R5.11.末)
- ・No.111いきいき体操教室(R5.12.14)
- ・No.113己書ゆう実道場エステサロンユミ幸座 (R5.11.24)

長い間ありがとうございました。



けんこうじせいち  
小学校区別健康自生地一覧 (令和6年1月1日現在)

健康自生地に行ったら…ただスタンプを押してもらっただけじゃもったいない!

- ①健康自生地で開催している活動やプログラムに参加しよう!
- ②健康自生地に集まっている人や運営している人にあいさつしよう!
- ③健康自生地となっている飲食店では、お店自慢の美味しいものを食べようor飲もう!  
どれかをクリアしてから、まちめぐりポイント(スタンプ)をもらいましょう!!

※掲載内容が変更になっている場合があります。  
各健康自生地に直接ご確認ください。

読み取り機がある健康自生地は  
左端の認定番号を四角で囲っています。

認定  
番号

12

13

☆新しい健康自生地の紹介

【翼小学校区】

No.123  
おいでん茶屋

(湯山町6-2-6 シルバー人材センター)



No.124  
チエブクロー(知恵袋)



【高浜小学校区】

No.125  
中世ルネサンスブ  
ックカフェテュア  
(青木町7-8-2)



No.126  
らいどころ  
(沢渡町4-6-5  
ひろば一本木)



新しく健康自生地に認定されました。お気軽にお立ち寄りください。

◆健康自生地スタンプラリーに参加しましょう◆

第12シーズン 期間 令和5年12月14日(木)~令和6年12月18日(水)  
※高浜市内在住60歳以上の方限定です。

健康自生地に「まちめぐりポイントカード」を設置しています。  
カードを持って健康自生地を巡り、30ポイント集めて応募すると、抽選ですてきな賞品が当たります!!  
※複数枚応募することは出来ませんが、抽選対象は1人10枚までとさせていただきます。  
ルールを守って楽しく健康自生地を巡りましょう♪

・1つの健康自生地につき1日1ポイントです。

【記入項目】

- ①氏名 ②性別 ③住所 ④生年月日
  - ⑤電話番号 ⑥スタートした日
  - ⑦ゴールした日
- \*7カ所記入して応募してください。



◆健康自生地に関する  
お問い合わせ◆

高浜市福祉部健康推進グループ(いきいき広場3階)  
☎ 0566-52-9873  
メール kenko@city.takahama.lg.jp  
受付時間 月~金(土日祝除く)8:30~17:15



【港小学校区】

認定 番号	健康自生地	実施日時 ※健康自生地の時間	実施場所	予約	参加費
10	カラオケ(南部) ☎52-2123(南部まちづくり協議会)	第1木曜日 10:00~12:00	南部第2ふれあいプラザ (碧海町3-5-4)	不要	1回 100円
	・みんなで好きな歌を歌って楽しみましょう。お茶などもあります。(参加費込み) ・和気あいあいと楽しく活動しています。				芸
11	ポッチャ ☎52-2123(南部まちづくり協議会)	第2・4水曜日 13:30~15:00	南部第2ふれあいプラザ (碧海町3-5-4)	不要	無料
変	・的に向かってボールを転がし近づけたボールの数で点数を競います。 ・初めてでも気軽に楽しめます。				体
12	苔玉作り ☎52-2123(南部まちづくり協議会)	未定	南部第2ふれあいプラザ (碧海町3-5-4)	要予約	1回 500円
	・実施日の1週間前までにご予約ください。 ・エプロン、手拭きタオル、はさみ、ミシン糸(黒)、バケツ、受皿(発泡トレイ等)、 ゴム手袋(必要な方のみ)ご持参ください。				芸

【港小学校区】

認定番号	健康自生地	実施日時 ※健康自生地の時間	実施場所	予約	参加費
21	書道教室 ☎52-2123 (南部まちづくり協議会)	第2月曜日 10:00~12:00	南部第2ふれあいプラザ (碧海町3-5-4)	初回のみ 要予約	1回 300円
	<ul style="list-style-type: none"> <li>経験やレベルを問わず、気軽に書道を楽しみましょう。</li> <li>書道道具をお持ちの方はご持参ください。</li> </ul>				芸
27	加美屋 ☎52-0717	毎週水~日曜日 10:00~17:00	田戸町2-3-22	不要	無
	<ul style="list-style-type: none"> <li>田戸町にある衣料品店です。店の一角にテーブルとイスがあり、おしゃべりのスペースとして高齢者の居場所になっています。</li> </ul>				話
48	健康体操 ☎52-2123 (南部まちづくり協議会)	毎週月・木曜日 9:00~10:00	南部第2ふれあいプラザ (碧海町3-5-4)	初回のみ 要予約	無
変	<ul style="list-style-type: none"> <li>地域の方を講師にストレッチや、タオルやボールなど道具を使った体操を行います。</li> <li>体操の他にも、頭の体操や健康講話なども行っています。</li> </ul>				体
51	ヤマダ青果店 ☎53-0755	毎週月~土曜日 ※祝日の月曜日は休み 8:30~18:00	碧海町3-6-30	不要	無
	<ul style="list-style-type: none"> <li>碧海町にある八百屋です。</li> <li>店の一角にイスが設置してあり、そこで楽しくお話ししています。</li> </ul>				話
69	豊永美容室 ☎53-5027	毎週水~日曜日 9:00~16:00	碧海町3-2-25	不要	無
	<ul style="list-style-type: none"> <li>碧海町にある美容室です。</li> <li>店の一角にイスが設置してあります。散歩の途中に気軽に立ち寄ってください。</li> </ul>				話
88	地域共生型福祉施設 あっぱ ☎56-2725	足湯・ 囲炉裏 毎週月~土曜日 10:00~16:00 カフェ& レストラン 毎週月・水・木・金曜日 11:30~14:00 日曜日9:00~11:00	田戸町3-8-21	不要	無
休	<ul style="list-style-type: none"> <li>地域の方がゆっくりできるスペースや多目的広場、足湯や囲炉裏を利用してお話しできます。どなたでも気軽に利用できるカフェもあります。火、土、日曜日は食事ができません。※健康自生地活動は休止中ですが、ホコタッチの読み取りは可能です。</li> </ul>				話
94	認知症予防トレーニング ☎090-3446-8385 (森田)	第1・3水曜日 13:30~14:30	南部第2ふれあいプラザ (碧海町3-5-4)	要予約	1回 300円
変	<ul style="list-style-type: none"> <li>いすに腰かけてストレッチや音楽に合わせて動きます。脳トレ問題なども行います。</li> <li>2~3カ月に1回は、マットを使いしっかりストレッチを行います。</li> <li>お得なチケット(7回分2,000円)もあります。電話にてご確認ください。</li> </ul>				体
97	初代三州瓦音頭を踊る会 ☎090-9298-0892 (三陽)	第2・4日曜日 13:30~15:30 ※変更の場合があります。	南部第2ふれあいプラザ (碧海町3-5-4)	要予約	年会費 1,000円 会員のみのみ
	<ul style="list-style-type: none"> <li>「初代三州瓦音頭」を踊り楽しめます。踊りの所作やストレッチで体幹を鍛えます。</li> <li>入会には、年会費1,000円が必要です。体験、見学は無料。</li> </ul>				体

【移動型等】

認定番号	健康自生地	実施日時 ※健康自生地の時間	実施場所	予約	参加費
9	心もすっきりインドアゴルフ会 ☎52-2123 (南部まちづくり協議会)	毎週水・木曜日 (どちらか1日のみ) 10:30~15:00	トップラウンジゴルフ場 (安城市)	不要	1時間 500円
得	<ul style="list-style-type: none"> <li>受付でポイントカードを提示すると、1時間600円(プリペイドカードなら500円)で打ちっぱなしができます。</li> <li>※サービスが受けられるのは、水曜日と木曜日のどちらか1日です。</li> </ul>				体
19	昭和で元気になる会 ☎54-5011 (ケアハウス瀧山安立/小西)	※実施日時・場所はその都度変わりますので、お問い合わせください。			無 ※カフェは 100円
	<ul style="list-style-type: none"> <li>認知症カフェは保健師の健康チェックがあり、健康や認知症に関するお話が聞けます。また、回想法やコグニサイズで楽しく過ごしましょう。他にも、ご自宅を訪問して行う回想法や昔の懐かしい物品、本などの貸し出しもあります</li> <li>訪問回想法を希望する方は予約をお願いします。</li> <li>【昭和で元気になるカフェ】</li> <li>いきいき広場 2階ホール 13:00~14:00 参加費100円(茶菓子代)</li> <li>令和6年1/28(日)、2/25(日)、3/24(日)</li> </ul>				話
60	市誌を読む会 ☎52-1111 (文化スポーツグループ)	※実施日時・場所はその都度変わりますので、お問い合わせください。			無
	<ul style="list-style-type: none"> <li>新編高浜市誌『高浜市のあゆみ』の編さんを通して明らかになった市の歴史・文化などについて、執筆者のお話を聞きながら、参加者全員で学び合い、語り合います。</li> </ul>				話
62	たかはまざっくばらんなカフェ zac.takahamamachi@gmail.com	※実施日時・場所はその都度変わりますので、お問い合わせください。			無
	<ul style="list-style-type: none"> <li>カフェ的空間で、毎回さまざまなテーマを設定し、ざっくばらんにお話をします。</li> </ul>				話

学区別 読み取り機設置場所

港小学校区【4カ所】

- ・南部ふれあいプラザ (休止中)
- ・南部第2ふれあいプラザ
- ・地域共生型福祉施設あっぱ
- ・加美屋

吉浜小学校区【7カ所】

- ・吉浜公民館
- ・吉浜ふれあいプラザ
- ・Cafe Garden P.o.t(カフェガーデンポット)
- ・内藤モーターズふれあい広場(休止中)
- ・カラオケハウス響
- ・正林寺
- ・みんなの訪問看護リハビリステーションすまいる

高浜小学校区【12カ所】

- ・いきいき広場2階、3階
- ・市役所 会議棟
- ・エコハウス
- ・高浜ふれあいプラザ
- ・たかぴあ
- ・かわら美術館
- ・ミツバトヤ
- ・山脇薬局
- ・不二商会
- ・美味良酒マルア
- ・石川薬局
- ・スギ薬局 高浜中央店

翼小学校区【7カ所】

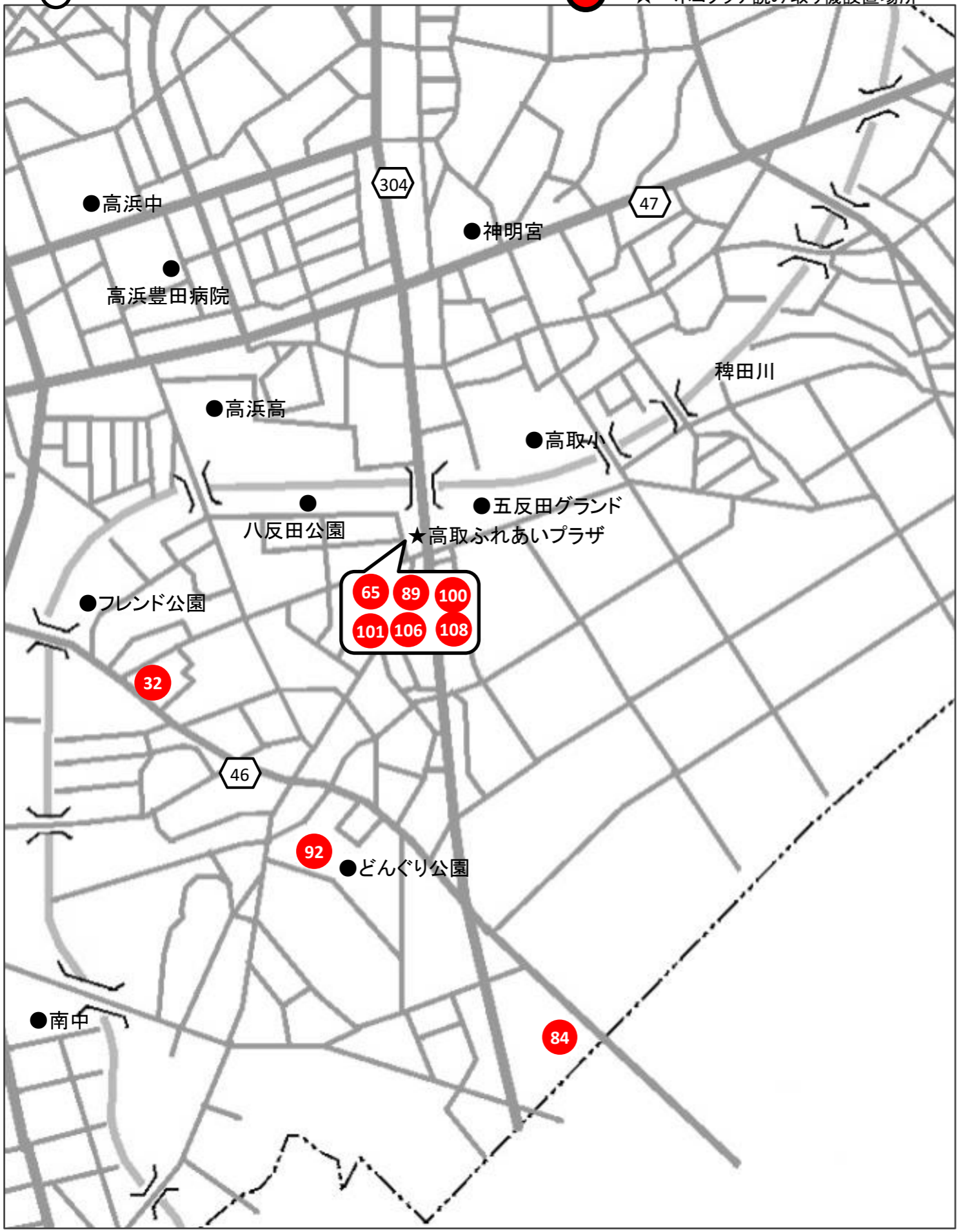
- ・翼ふれあいプラザ
- ・Tぽーと
- ・シルバー人材センター
- ・スーパー銭湯レッツ高浜
- ・リバーストーン
- ・スギ薬局 高浜店
- ・カフェかみや

高取小学校区【1カ所】

- ・高取ふれあいプラザ

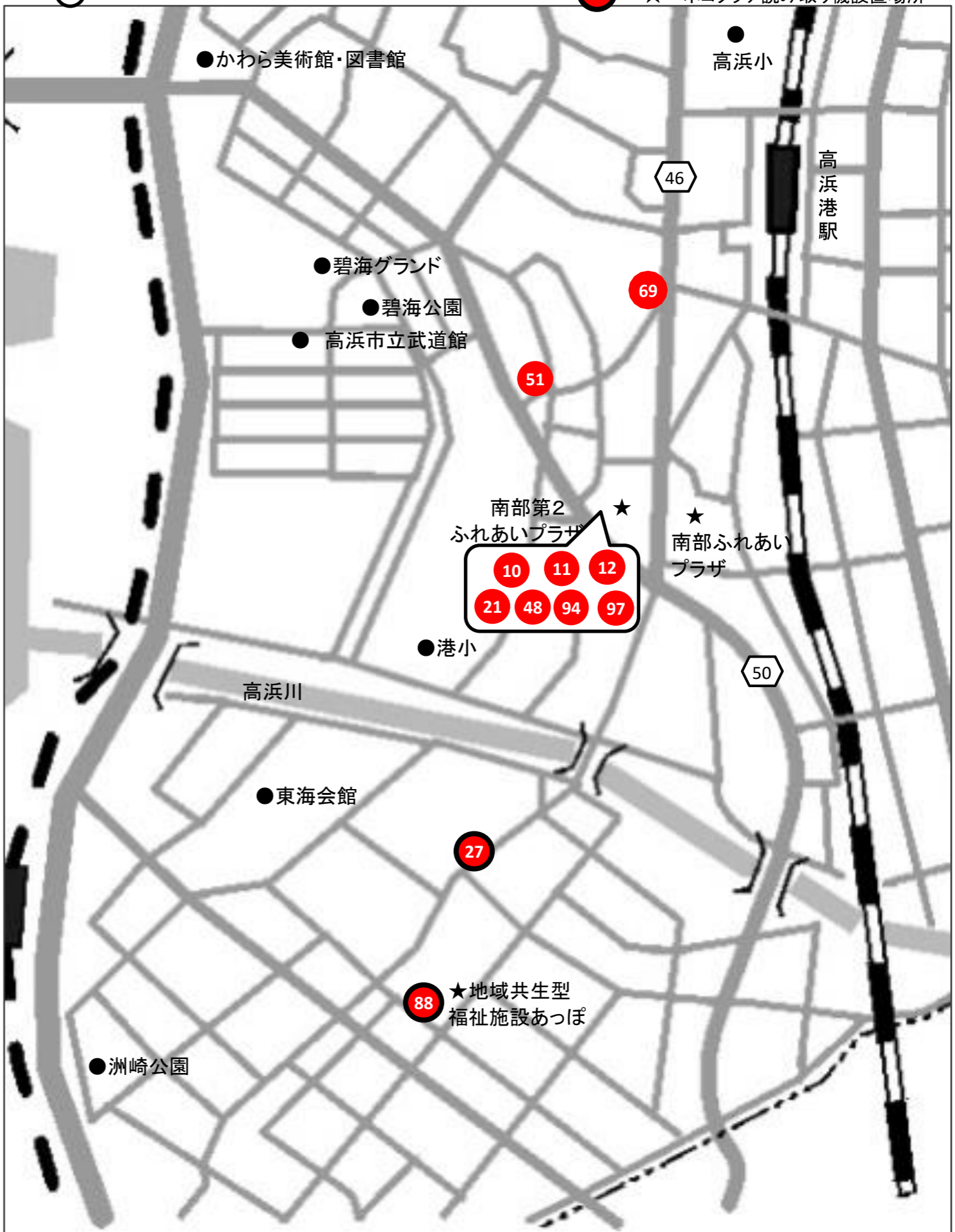
# 高取小学校区 健康自生地 地図

● ★ ホコタッチ読み取り機設置場所



# 港小学校区 健康自生地 地図

● ★ ホコタッチ読み取り機設置場所



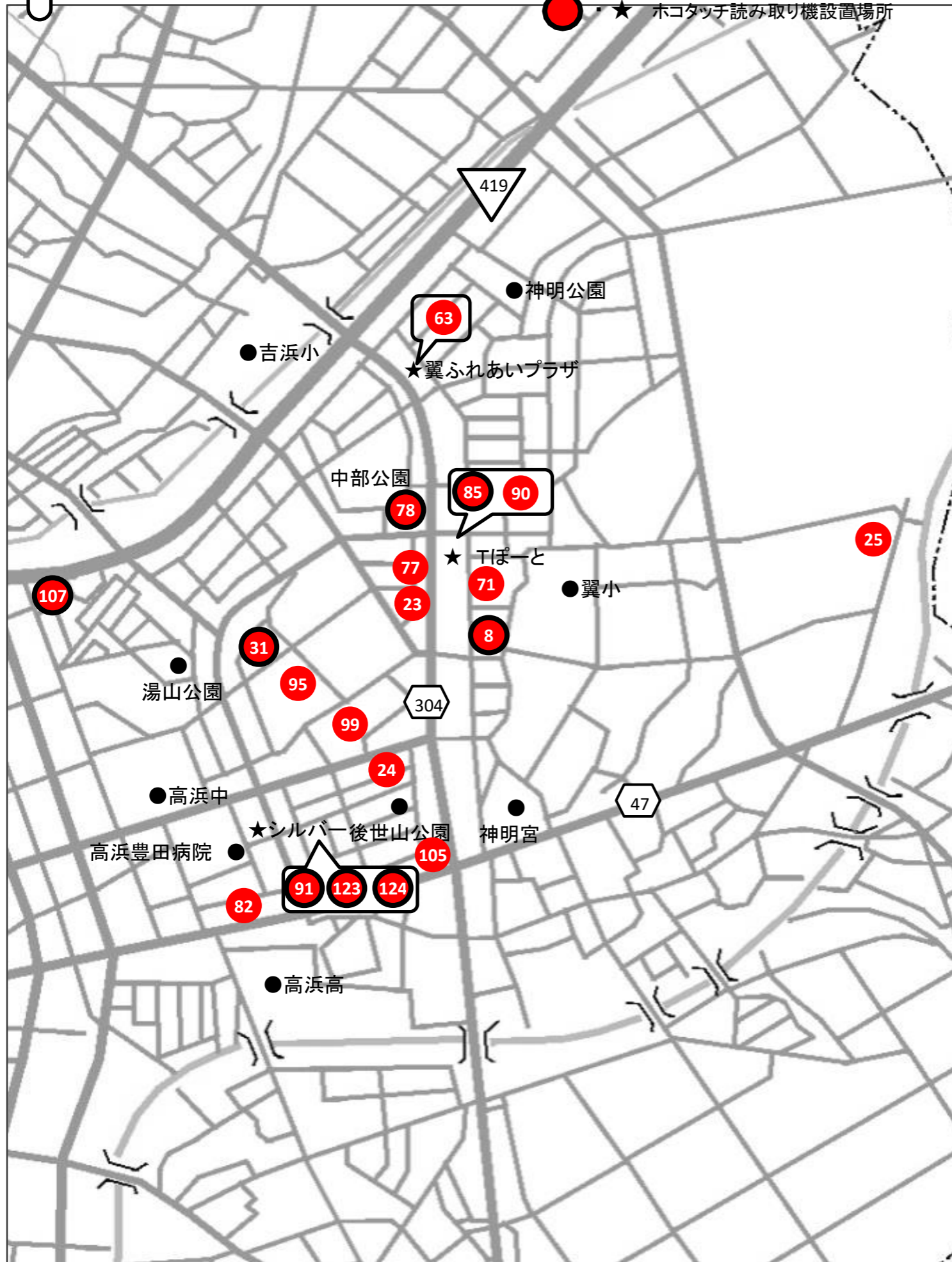
【吉浜小学校区】

認定番号	健康自生地	実施日時 ※健康自生地の時間	実施場所	予約	参加費
3	高浜茶屋 吉貴[はしき] ☎54-0588	不定休 11:00~16:00	屋敷町1-6-5	不要	無
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• お店の一角にテーブルとイスがあり、休憩ができます。</li> <li>• お菓子や和雑貨を販売する1階の利用は無料、人形歌舞伎が見られる2階は有料です。</li> </ul>				話
4	仲平座[なかへいざ] ☎53-2603 (人形小路の会事務局)	毎週土・日曜日 8:30~14:30	屋敷町2-6-23	不要	無
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 自由に休憩や歓談ができます。</li> <li>• 五平餅やかき氷などの販売もしています。</li> </ul>				話
5-1	さわやか歌広場 ☎52-1101 (吉浜まちづくり協議会)	隔週月曜日 10:00~11:30	吉浜ふれあいプラザ (屋敷町2-3-15)	要予約	半期 1,000円
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• プロの歌手とアコーディオン奏者を講師に、昭和の歌を中心にみんなで歌います。</li> <li>• 歌の合間にはストレッチや講師による歌の時間があります。</li> </ul>				芸
5-2	健康体操 ☎52-1101 (吉浜まちづくり協議会)	毎週水曜日 ※第5週を除く 10:00~11:00	吉浜ふれあいプラザ (屋敷町2-3-15)	不要	無
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 全面開放された吉浜ふれあいプラザ2階の会議室で楽しく体を動かします。</li> <li>• 週によって体操のやり方が変わりますので、いろいろな体操を楽しめます。</li> </ul>				体
5-3	折紙教室 ☎52-1101 (吉浜まちづくり協議会)	第3水曜日 13:30~15:30	吉浜ふれあいプラザ (屋敷町2-3-15)	初回のみ 要予約	1回 100円
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 折紙のテクニックを駆使して、折り紙とは思えないような作品なども作れます。</li> <li>• 吉浜ふれあいプラザ入り口に作品が飾ってありますので、ご覧ください。</li> </ul>				芸
5-4	囲碁教室 ☎52-1101 (吉浜まちづくり協議会)	毎週木・土曜日 ※第1土曜日を除く 13:00~17:00	吉浜ふれあいプラザ (屋敷町2-3-15)	初回のみ 要予約	無
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 囲碁を趣味とする方たちが集い、その技量を競い合っています。</li> <li>• 土曜日や学校の長期休暇中には、子どもたちとの交流もしています。</li> </ul>				芸
6	特別養護老人ホーム高浜安立荘 (回想法教室) ☎52-5050	毎週月~金曜日 14:00~15:00	芳川町1-2-73	要予約	無
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 施設の利用者の方と一緒に回想法を楽しむことができます。</li> <li>• 懐かしい道具や思い出話などで、みんなと盛り上がりましょう。</li> </ul>				話
7	ケアハウス高浜安立 ☎52-7311	健康 ココモ 体操 毎週月~土曜日 16:00~16:30	芳川町1-2-48	不要	無
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 座ってできる体操を、ケアハウスの入居者の方と一緒に楽しめます。</li> </ul>				体
22	BREEZE[ブリーズ] (ウクレレ他) ☎090-2571-6588 (神谷)	第1・3・5日曜日 9:00~12:00	吉浜公民館 (屋敷町5-12-8)	不要	年会費 1,000円 会員のみ
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ウクレレの合奏練習を行っています。ウクレレ以外の楽器(各自持参)の演奏や歌唱参加もできます。イベントの出演依頼も受けます。</li> </ul>				芸

【高取小学校区】

認定番号	健康自生地	実施日時 ※健康自生地の時間	実施場所	予約	参加費
32	授産所高浜安立 ☎53-8551	毎週月~金曜日 10:00~15:00	向山町6-1-1	不要	無
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 入口にイスが設置してありますので休憩やおしゃべりにご利用ください。</li> <li>• 焼き菓子「ばりまる」の製造過程の見学ができます。ご希望の方は事務所に声をかけてください。</li> </ul>				話
65	高取ふれあいプラザ図書室 ☎55-7957	毎週月・水・木・金・土・日曜日 ※祝日の場合は開館 10:00~17:00	高取ふれあいプラザ (向山町1-214-4)	不要	無
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 絵本や児童書が中心ですが、一般向けの小説や実用書、大活字本も置いてあります。</li> <li>• じゅうたん敷きの部屋で、畳スペースもあるので、くつろいで読書ができます。</li> <li>• 図書室にない本は、取り寄せすることができます。</li> </ul>				芸
84	こもれびの里・高浜 ☎53-7777 (小川)	毎週土曜日 15:00~16:30	論地町3-6-16	要予約	無
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 通所スペースの一角でおしゃべりができます。お茶のセルフサービスもあります。</li> <li>• 1階通所スペースで通信カラオケが楽しめます。※現在休止中です。</li> </ul>				芸
89	元気はつらつ教室 ☎52-9871	未定	高取ふれあいプラザ (向山町1-214-4)	要予約	無
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 65歳以上の方を対象にした体操教室で、年齢にあった効果的な運動を楽しく行います。令和5年度の活動は12月18日をもって終了しました。令和6年度の活動日は未定です。</li> </ul>				体
92	南部憩の家カラオケクラブ (高取) ☎53-2716 (角谷)	第1・3月曜日 13:00~16:00	高取南部老人憩の家 (論地町2-2-80)	不要	半期 600円
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• みんなで歌うことで心身をリフレッシュ！脳の機能活性化・誤嚥防止にもつながります。</li> <li>• おしゃべりも楽しみながら、どなたでも気軽に参加できます。</li> </ul>				芸
100	スポーツウェルネス吹矢 ☎090-4469-0000 (伊豆)	第1・3月曜日 9:30~11:30	高取ふれあいプラザ (向山町1-214-4)	不要	1回 500円
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• スポーツ吹矢は、誰でもいつでも手軽にでき、仲間と交流して楽しみながら健康になれます。</li> <li>※視覚障害者用の吹矢セットもあります。</li> <li>• 実力認定や競技会参加により目標ややりがいもできます。(初回体験無料)</li> </ul>				体
101	社交ダンス友の会 ☎090-4160-1334 (草場)	毎週火曜日 10:00~12:00	高取ふれあいプラザ (向山町1-214-4)	不要	1回 500円
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ダンスも休憩時間のおしゃべりも楽しく活動しています。</li> <li>• 認知症予防、頭の体操にもなります。講師の先生もいるので、初心者の方も大歓迎です。ぜひ始めてみませんか？(1か月1,600円)</li> </ul>				体
106	リズムストレッチ体操 ☎090-4861-0196 (長田)	第2・4木曜日 11:00~12:00	高取ふれあいプラザ (向山町1-214-4)	不要	1回 500円
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 音楽に合わせて足踏みをしながら、足腰を中心に鍛える体操を行います。</li> <li>• 後半は、マットを使ってリラックスした状態で、ストレッチなども行います。</li> <li>• 1回500円(体験無料) 継続的参加…3ヶ月2,000円</li> </ul>				体
108	あたまとカラダの体操 ☎55-3894 (高取まちづくり協議会)	第1・3木曜日 10:30~11:30	高取ふれあいプラザ (向山町1-214-4)	不要	無
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 頭を使いながらカラダを動かす、脳を活性化します。</li> <li>• ゆるやかな動きで、脳とカラダを元気にする体操です。</li> </ul>				体

# 翼小学校区 健康自生地 地図



## 【吉浜小学校区】

認定番号	健康自生地	実施日時 ※健康自生地の時間	実施場所	予約	参加費
26	カラオケ (吉浜) ☎090-4193-6553 (石川)	第2・4月曜日 13:00~16:00	吉浜公民館 (屋敷町5-12-8)	不要	月 500円
	<ul style="list-style-type: none"> <li>吉浜公民館の和室にはカラオケ設備があります。</li> <li>集い、発声することにより健康が保たれます。</li> </ul>				
28	健康ウォーキング ※雨天中止 ☎52-1101 (吉浜まちづくり協議会)	第2・4土曜日 12~4月/ 7:30~8:30 5~11月/ 7:00~8:00	吉浜ふれあいプラザ 集合 (屋敷町2-3-15)	不要	無
	<ul style="list-style-type: none"> <li>吉浜ふれあいプラザを起点にした吉浜地区内の4つのコースのうち、毎回異なるコースをウォーキングします。※1月13日(土)、27日(土)は8:00~9:00に変更します。</li> </ul>				
35	もちきち ☎53-0057	毎週月~土曜日 9:00~17:00	屋敷町2-5-14	不要	無
	<ul style="list-style-type: none"> <li>吉浜で老舗の食品店です。</li> <li>店の一角にテーブルとイスが設置してあり、休憩やおしゃべりができます。</li> </ul>				
36	リビングハウス万久 ☎52-0025	毎週月、水、木、金、土、日曜日 11:00~16:00	屋敷町1-7-4	不要	無
	<ul style="list-style-type: none"> <li>生活ギャラリー・ギフトのお店です。</li> <li>2階の画廊・アートフロアでは、作品を見ながらの休憩やコーヒーの販売もあります。</li> </ul>				
38	Café Garden P.o.t ☎52-8166	火曜日と 第2、4水曜日以外 8:00~14:00	小池町5-5-6	不要	無
得	<ul style="list-style-type: none"> <li>8:00~14:00に来店し、ポイントカードを提示すると、季節のデザートサービスがあります。</li> </ul>				
39	切手アート講座 ☎090-4155-5943 (村松)	第3土曜日 13:30~16:30	吉浜ふれあいプラザ (屋敷町2-3-15)	要予約	1回 500円
	<ul style="list-style-type: none"> <li>使用済みの切手等で貼り絵を制作します。持ち物は特に必要ありません。</li> </ul>				
42	正林寺 ☎53-2053	催し等がある日以外 8:00~17:00	呉竹町2-1-5	不要	無
	<ul style="list-style-type: none"> <li>室町時代から続く、歴史あるお寺です。お参りや境内の散策など、気軽にお立ち寄りください。</li> <li>本堂にあるピアノはどなたでもご利用できますので、お声かけください。</li> </ul>				
44	内藤モータース ふれあい広場 (健康体操) ☎53-1815	毎週木曜日 ※祝日を除く 10:00~11:00	小池町4-8-1	不要	運営費(年) 1,000円 と1回 200円
休	<ul style="list-style-type: none"> <li>道具を使ったストレッチや脳の活性化を目的とした健康体操を行います。</li> <li>運営費1,000円(年)と、参加費1回200円です。※現在休止中です。</li> </ul>				
47	渡し場かもめ会 (海岸清掃) ☎090-6339-2227 (尾崎)	第1日曜日 8:00~9:00	特別養護老人ホーム 高浜安立荘 (芳川町1-2-73) 駐車場入口集合	不要	無
	<ul style="list-style-type: none"> <li>海の環境保全活動として芳川町内の海岸清掃を行っています。</li> <li>渡し場かもめ会の会員に加入される場合は、500円/年会費を徴収します。</li> </ul>				
52	デッキ ☎53-4550	毎週火~日曜日 9:00~17:00	八幡町6-8-45	不要	無
得	<ul style="list-style-type: none"> <li>ポイントカードを提示すると、サービスがあります。</li> </ul>				

【吉浜小学校区】

認定番号	健康自生地	実施日時 ※健康自生地の時間	実施場所	予約	参加費	
58	 社交ダンス ☎090-4160-1334 (草場)	毎週金曜日 ※第5週を除く 19:30~20:30	吉浜公民館 (屋敷町5-12-8)	不要	初回 500円 以降1回 100円	体
59 得	 カラオケハウス響 ☎91-3638	毎週月・火・水・金・土・日曜日 10:00~17:00	芳川町2-3-18	不要	無	芸
64	 吉浜公民館図書室 ☎54-2041	毎週月・水・木・金・土・日曜日 ※祝日の場合は開館 10:00~17:00	吉浜公民館 (屋敷町5-12-8)	不要	無	芸
79	 BLAST(ブラスト) ☎090-2571-6588 (神谷)	毎週金曜日 13:30~16:30	吉浜公民館 (屋敷町5-12-8)	不要	無	芸
87 休	 コミュニケアガーデン高浜 (健康体操) ☎54-2652	第2・4火曜日 14:00~15:00	呉竹町3-7-12	要予約	無	体
110	 魚松 ☎53-0416	毎週月・木・金・土・日曜日 9:00~15:00	屋敷町7-7-1	不要	無	話
115	 痛み改善Live Well ☎52-6180	第1火曜日 9:00~12:00	小池町5-6-25	不要	1回 100円	体
116	 みんなの訪問看護 リハビリステーションすまいる ☎87-7251	毎週月~金曜日 ※祝日の場合は休み 9:00~17:00	呉竹町4-2-12 コーポ東山102	不要	無	話




【翼小学校区】

認定番号	健康自生地	実施日時 ※健康自生地の時間	実施場所	予約	参加費	
85	 Tぼーと ☎52-7400	毎日 ※第2水曜日除く 10:00~20:00	神明町8-20-1	不要	無	話
90	 ゆるむカラダづくり ストレッチ教室 ☎090-7042-2647 (杉本)	第1・3火曜日 10:30~12:00	Tぼーと内 (神明町8-20-1)	要予約 (定員 10名)	1回 500円	体
91	 銀子・銀一郎憩の場 ☎52-5081	毎週水曜日 9:00~15:00	シルバー人材センター (湯山町6-2-6)	不要	無	話
95	 葭池デイサービスセンター (カラオケ) ☎54-4822	第2金曜日 13:30~15:00	湯山町4-7-13	不要	無	芸
99	 カラオケ湯山会館 ☎52-2986	毎週月・水・木曜日 13:00~16:00	湯山老人憩の家 (湯山町4-11-1)	不要	無	芸
105	 メガネ・宝石・時計・補聴器の カワスミ ☎53-0800	毎週水~日曜日 ※不定休あり 10:00~19:00	湯山町5-6-13	不要	無	話
107 得	 カフェかみや ☎080-4300-3819	毎週火~日曜日 9:00~18:00 ※14:00~16:00除く	湯山町1-10-4	不要	無	食
123 新	 おいでん茶屋 ☎52-5081	第2木曜日 10:00~11:45	湯山町6-2-6 (シルバー人材センター)	不要	無	話
124 新	 健康自生地 チエフクロー ☎52-5081 (智恵袋)	不定期	湯山町6-2-6 (シルバー人材センター)	要	無	食

## 【翼小学校区】

認定番号	健康自生地	実施日時 ※健康自生地の時間	実施場所	予約	参加費
8	 スーパー銭湯レッツ高浜 ☎52-9826	月～金曜日 10:00～24:00 無休※メンテナンス日を除く 土、日曜日 9:00～24:00	神明町8-19-1	不要	無
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・店内の座敷とロビーにテーブルとイスが設置してあり、憩いの場所となっています。</li> <li>・食事を楽しめるレストランコーナーもあります。</li> </ul>				話
23 得	 喫茶・軽食 グランバズ・ドリーム ☎52-3539	毎週火～日曜日 14:00～17:00	神明町1-7-5	不要	無
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・14:00～17:00にポイントカードを提示すると、甘いお菓子又はフルーツのサービスがあります。</li> </ul>				食
24	 あおみスポーツ整骨院 ☎53-7337	月・火・水・金・土曜日 8:30～11:30 月・火・金曜日 16:00～19:30	湯山町5-3-3	不要	無
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・店の入り口に長イスが設置してあります。語り合う場所としてご利用ください。</li> <li>・車でのお越しはご遠慮ください。</li> </ul>				話
25 休	 養護老人ホーム高浜安立 デイサービスセンター(カラオケ) ☎53-1279	奇数月の第4日曜日 14:00～16:00	豊田町3-1-15	要予約	無
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・施設利用者のみでなく、地域の方も参加し、交流の場になっています。</li> <li>・通信カラオケを使用して、地域交流をはかります。※現在休止中です。</li> </ul>				芸
31 得	 リバーストーン ☎52-1323	毎週月、水、金、土、日曜日 14:00～18:00	湯山町4-2-4	不要	無
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・14:00～18:30に来店し、ポイントカードを提示すると、すまいるカードのポイントが5倍になります。</li> </ul>				食
63	 パワーアップ教室 ☎55-1822 (翼まちづくり協議会)	第2・4木曜日 9:15～10:45	翼ふれあいプラザ (神明町2-18-13)	不要	無
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・室内でウォーキングを中心に足腰を鍛える体操やラジオ体操を行います。</li> <li>・室内シューズ、飲み物、タオルを持参してください。準備と片付けは全員で行います。</li> </ul>				体
71	 石のなかい ☎54-3535	毎週月、火、木、金、土、日曜日 10:00～17:00	神明町8-17-12	不要	無
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・地域密着の気軽に寄っていただける石屋です。</li> <li>・テーブルとイスを用意してありますので、楽しいおしゃべりスペースとして活用してください。</li> </ul>				話
77 得	 洋菓子の店パピヨン ☎52-3673	月曜日と第2火曜日以外 9:00～20:00	神明町1-7-3	不要	無
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・30ポイントたまったポイントカードを提示すると、喫茶ご利用者の方の飲物代を50円引きします。</li> <li>・9:00～11:00に喫茶で飲み物を注文すると、プレーンのパピヨンを1つサービスします。</li> </ul>				食
78	 スギ薬局 高浜店 ☎54-4531	毎日 9:00～24:00	神明町1-6-8	不要	無
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・店内に地域コミュニティスペース(イスとテーブル有)、血圧・骨密度などの簡易診断測定器があります。</li> <li>・無料のお茶もありますので、休憩などにご利用ください。健康・栄養などの相談にも応じます。</li> </ul>				話
82	 のびのび体操クラブ ☎080-6957-5010(原)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・毎週木曜日クラス</li> <li>①10:00～11:00 定員4名</li> <li>②11:30～12:30 定員4名</li> <li>・第1・3木曜日クラス</li> <li>13:30～14:30 定員4名</li> <li>・第2・4木曜日クラス</li> <li>13:30～14:30 定員4名</li> </ul>	湯山町6-6-8 (高浜キリスト公会堂内)	初回のみ 要予約	1回 100円
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ストレッチ、ボール体操、ラジオ体操、バランスボール、踏み台昇降、筋力トレーニングなどを行います。</li> <li>・少しおしゃべり、ちょっと汗をかき、ちょっと頑張るクラブです。詳細は電話にてお問い合わせください。</li> </ul>				体

## 【吉浜小学校区】

認定番号	健康自生地	実施日時 ※健康自生地の時間	実施場所	予約	参加費
117	 ウェルシア高浜呉竹町店 ウェルカフェ ☎54-3251	年中無休 9:00～24:00	呉竹町3-7-5	不要	無
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・店の一角にテーブルとイスが設置してあり、散歩の途中で気軽に立ち寄り、休憩やおしゃべりのスペースとして使えます。</li> <li>・血圧計もあり、自由に測ることもできます</li> </ul>				話
118	 おかずの家 ☎070-1665-0141	毎週月～土曜日 第1・3月曜日は休み 10:00～16:00	屋敷町2-5-15	不要	無
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・昔ながらの惣菜や吉浜らしい鶏肉や卵を使ったおかずを提供しています。</li> <li>・待合用のイスが用意してありますので、ごゆっくりお待ちいただけます。</li> </ul>				話
121	 シャキーンと美姿勢 (こっしー先生) ☎52-1101 (吉浜まちづくり協議会)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aコース</li> <li>・第1、3木曜日</li> <li>・第2、4金曜日</li> <li>10:00～11:15</li> <li>Bコース毎週木曜日</li> <li>13:15～14:30</li> </ul>	吉浜ふれあいプラザ (屋敷町2-3-15)	不要	1回 350円
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・姿勢が整うと心と身体は元気になります。筋膜リリース、ストレッチ、リズムで貯筋。肩こり、腰痛改善等に効果があります。栄養ワンポイントアドバイスもします。</li> <li>・体験1回無料です。お得な月払いもあります(4回/1,000円)。</li> </ul>				体

「健康自生地」とは市民が自ら出かけたくなるような場所や地域の住民等と触れ合うことができる場所のことで、健康自生地の候補地となりそうな場所等があれば、お知らせください。申請手順は下記の通りとなっております。

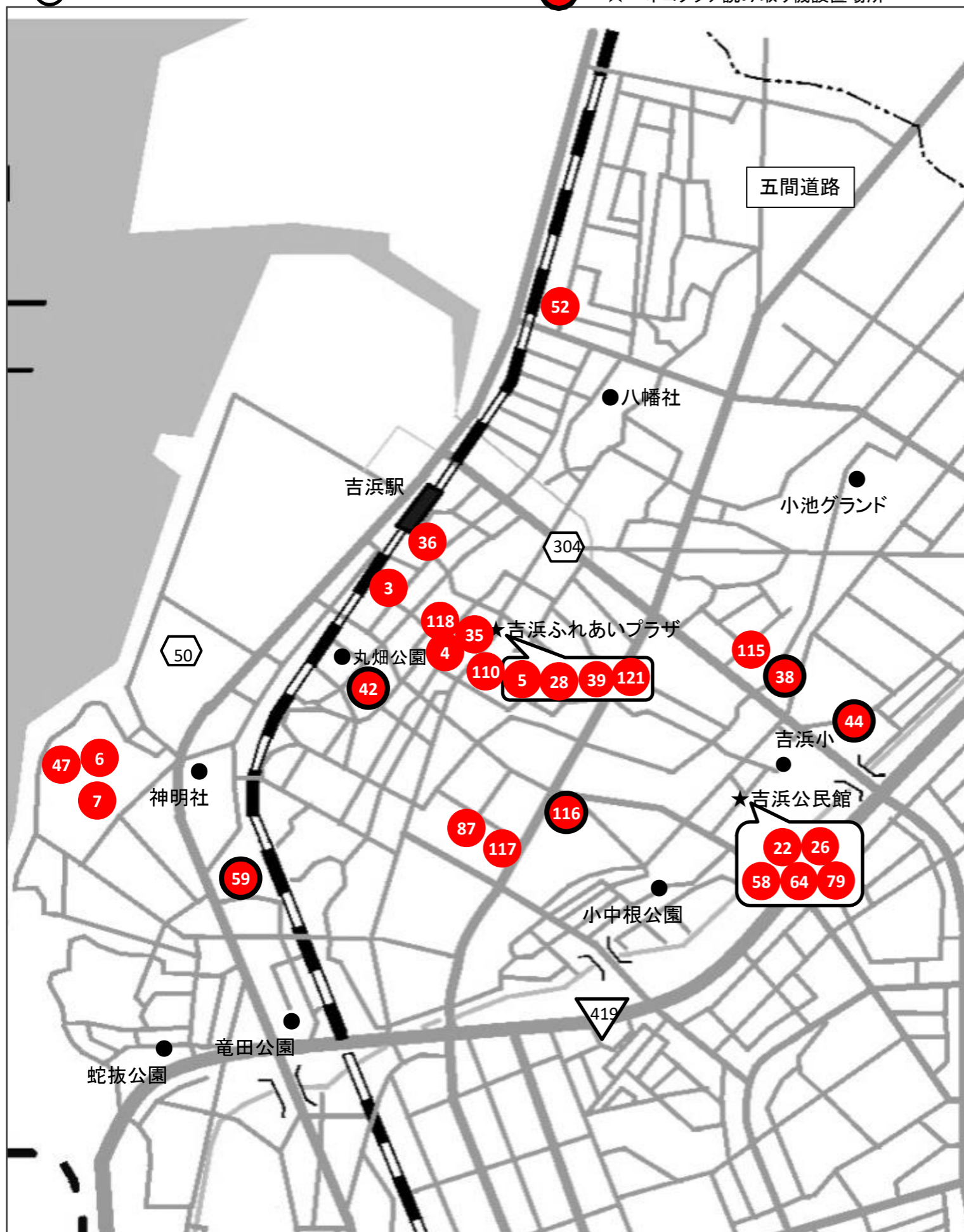
- 1.申請書類の提出  
「健康自生地認定申請書」に必要事項を記入し、提出していただきます。(申請書類は健康推進グループでお渡しします。)
- 2.申請書類の審査  
申請された書類は「生涯現役のまちづくり実行委員会」の審査会にて審査されます。(審査会は毎月1回程度開催しています。)
- 3.健康自生地認定  
審査に合格すると「高浜市健康自生地認定通知書」が発行され、健康自生地に認定されます。

※健康自生地と認定された場所は、健康推進グループより情報をPRしていきます。



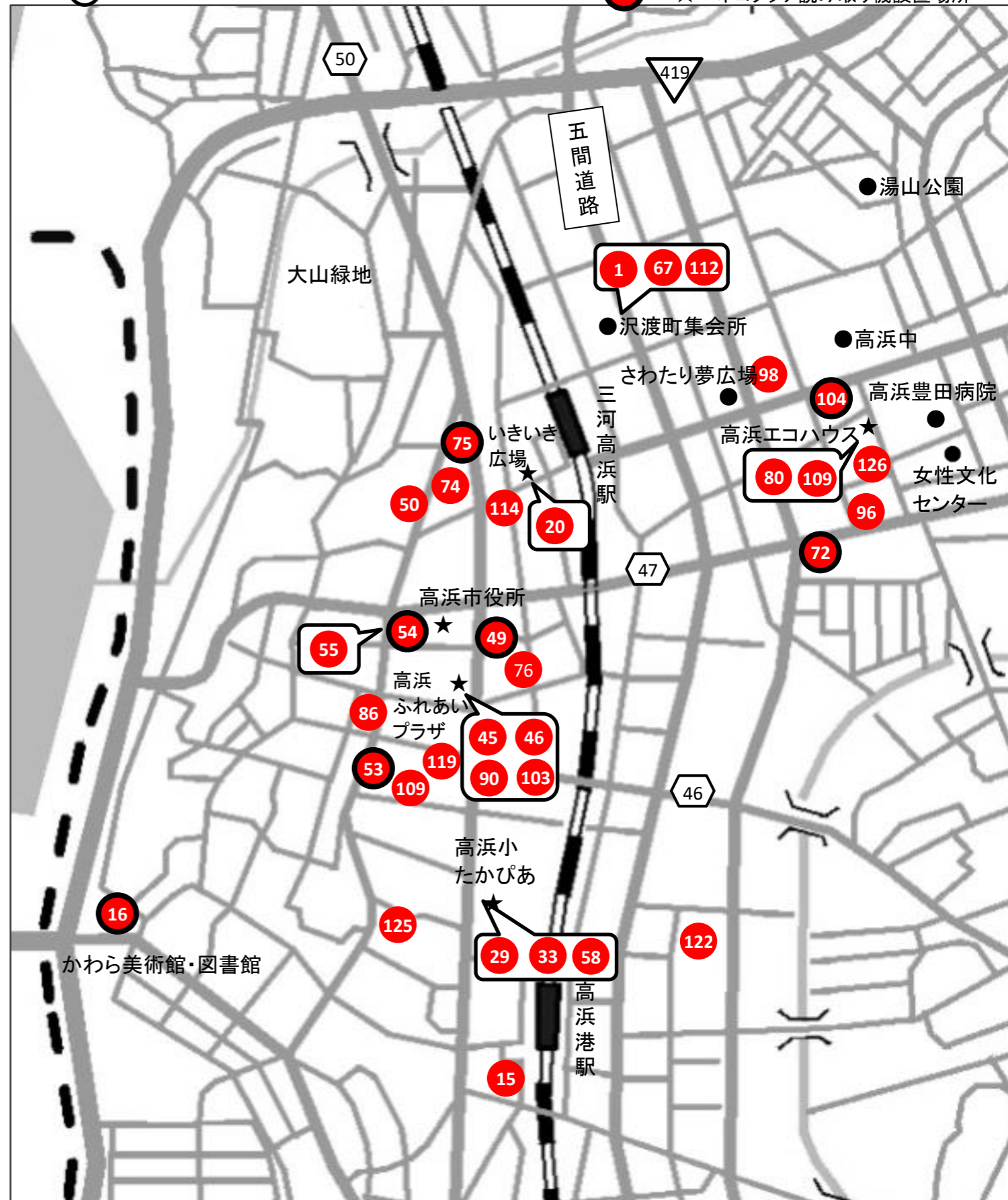
# 吉浜小学校区 健康自生地 地図

● ★ ホコタッチ読み取り機設置場所



# 高浜小学校区 健康自生地 地図

● ★ ホコタッチ読み取り機設置場所





【高浜小学校区】

認定番号	健康自生地	実施日時 ※健康自生地としての時間	実施場所	予約	参加費
112	 <p>すずめ会 ☎090-3447-1946 (横山)</p> <p>・健康麻雀の会のルール…「賭けない・(酒を)飲まない・(タバコを)吸わない」 ・講師が丁寧に指導してくれるので初心者でも安心です。年齢性別も問わず気楽に楽しめます。</p>	第2日曜日 第4日曜日 13:00~17:00	沢渡集会所 (沢渡町1-5-17)	初回のみ 要予約	1回 500円
114	 <p>紅屋本店 ☎53-1506</p> <p>・くすり、化粧品、リンパマッサージ等それぞれの健康相談ができます。 ・相談は無料なので、気軽にお出かけください。</p>	毎週月・火・木・金・土曜日 10:00~19:00	春日町5-8-2	不要	無
119	 <p>高浜市多文化共生 コミュニティセンター ☎55-1305</p> <p>・国籍、年代関係なく多種多様な人たちが集まり、交流を図れます。 ・お気軽にお立ち寄りください。</p>	毎週火~土曜日(祝日、年末年始以外) 9:00~10:00	青木町4-5-26 1階	不要	無
122	 <p>ファミーユ高浜碧南 ☎25-6565</p> <p>・1日1組貸切りの家族葬専用の葬儀ホールです。 ・葬儀の無い日も基本的にスタッフが常駐しており、葬儀に関する質問や相談を何度でも無料でできます。相談や心配事が無い場合にも気軽に立ち寄り、休憩やおしゃべりのスペースとしてご利用ください。</p>	10:00~15:00 (ご葬儀の無い日)	稗田町4-8-13	不要	無
125	 <p>中世ルネサンスブックカフェ テュア ☎090-9261-3133</p> <p>中世ルネサンスにまつわる書籍が1000冊以上あり、ドリンクとスイーツを楽しみながら読書をしていただけます。お客様の好きな本を持ち込み、読んでいただいても大丈夫です。おすすめの蔵書のアドバイスもします。 2024年2月12日(月) 13:30~16:00 吟遊詩人、妙遊様によるケルト英雄の猛々しき弾き語り「クー・フォーリンとフェルディア」~トリーイン クアルンゲの牛捕り~ (要予約)</p>	毎週金~月曜日 10:00~16:00	青木町7-8-2	不要	無
126	 <p>らいどころ ☎55-2275</p> <p>野菜もたくさん採れる弁当を販売しております。店の一角にテーブルとイスが設置してあり、散歩の途中に気軽に立ち寄りいただけたらと思っております。2日前までのご予約4,000円(税抜き)以上の場合高浜市内に限り無料で配達いたします。</p>	毎週 月・火・木・金・土・日曜日 10:00~14:00	沢渡町4-6-5 (ひろば一本木)	不要	無

【高浜小学校区】

認定番号	健康自生地	実施日時 ※健康自生地の時間	実施場所	予約	参加費
1	 <p>さわたりふれあいサロン ☎52-1561 (杉浦)</p> <p>・地域住民の親睦を図るための高齢者の会です。 ・ポッチャ、ヨガ、詩吟、絵描きなど毎回異なるテーマで活動しています。</p>	第2・4日曜日 10:00~11:30	沢渡町集会所 (沢渡町1-5-17)	不要	テーマ による
15	 <p>岩月商店 ☎53-0428</p> <p>・青木町にある衣料品店です。お店の真ん中にテーブルとイスを設置して、気軽におしゃべりしてもらえる空間を用意しています。</p>	毎週月~金曜日 10:00~17:00	青木町6-5-16	不要	無
16	 <p>高浜市やきもの里 かわら美術館・図書館 ☎52-3366(美術館機能)</p> <p>・企画展の観覧料：75歳以上一半額 中学生以下一無料 高浜市内在住者一2割引 ・常設展示は無料(観覧券の販売は16:30まで) ・企画展 浮世絵師・歌川一門の判じ物-R5.11/11(土)~R6.2/4(日)まで</p>	毎週水~日曜日、祝日 (年末年始以外) 10:00~17:00	青木町9-6-18	不要	無
20	 <p>マシンスタジオ ☎87-7350</p> <p>・フリートレーニングと各種教室を行っています。初回にマシンスタジオ会員登録(無料)をしてください。65歳以上の方は1回100円、64歳以下の方は1回310円です。</p>	平日 10:00~21:00 土曜日・日曜日・祝日 10:00~17:00	いきいき広場 (春日町5-165)	不要	1回 100円 又は 310円
29	 <p>IT工房「くりっく」 ☎52-1381</p> <p>・利用料は、1日大人：200円、小・中学生：100円です(半日利用：半額)。 ・ボランティアスタッフが、パソコンが初めての方からベテランの方まで、ニーズに応じてアドバイスをを行います。</p>	毎週水・土・日曜日 10:00~16:00	高浜市地域交流施設 たかびあ (青木町6-1-15)	不要	1日 200円
33	 <p>ものづくり工房あかおにどん ☎52-0909</p> <p>・木工作業ができる設備が整っています。ものづくりのアドバイスも行います。 ・利用料は、1日大人：200円、小・中学生：100円です(半日利用：半額)。</p>	毎週火・木曜日 13:00~16:00 毎週土・日曜日 10:00~16:00	高浜市地域交流施設 たかびあ (青木町6-1-15)	不要	1日 200円
45	 <p>みんなの茶の間 ☎87-9112 (高浜まちづくり協議会)</p> <p>・駄菓子、コーヒーを飲食しながらおしゃべりを楽しめます。 ・畳の部屋には漫画の本もあり、囲碁や将棋などもできます。</p>	毎日 9:00~16:30	高浜ふれあいプラザ (青木町4-2-16)	不要	無
46	 <p>高浜ふれあいプラザ 2階ふれあいスペース ☎87-9112 (高浜まちづくり協議会)</p> <p>健康づくり体操教室 ※どちらか1日のみ 9:15~10:00 祝日・第5週は休み</p> <p>てくてく体操教室 第1・2・3日曜日 10:15~11:00</p> <p>フラダンス入門教室 第2土曜日 14:00~15:00</p> <p>太極拳体験教室 第3土曜日 10:00~11:30</p>	毎週月・金曜日 ※どちらか1日のみ 9:15~10:00 祝日・第5週は休み	高浜ふれあいプラザ (青木町4-2-16)	要予約	無
	 <p>健康づくり体操教室…ストレッチ体操からポールやイスなどの道具を使った体操を行っています。 てくてく体操教室…歩くための筋力・バランス力を鍛え、脳トレも行います。 フラダンス入門教室…全身の筋肉を使う有酸素運動でダイエットも期待できます。 太極拳体験教室…緩やかで流れるようなゆったりとした動きで行います。</p>				無



【高浜小学校区】

認定番号	健康自生地	実施日時 ※健康自生地としての時間	実施場所	予約	参加費	
49	 ミツバトヤ ☎52-6953 ・休憩スペースの設置と無料健康相談を行っています。 ※相談中はご利用いただけません。	毎週月・水・木・金・土・日曜日 9:00~20:00	青木町5-8-3	不要	無	話
50	 生活雑貨すぎひこ ☎53-0921 ・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楽しんでいただけます。	毎週月~土曜日 9:00~18:00	春日町6-2-24	不要	無	話
53	 山脇薬局 ☎53-0080 ・健康相談、無料の血圧、血流測定を行っています。	毎週月~土曜日 10:00~17:00	青木町4-7-44	不要	無	話
54	 不二商会 ☎53-0651 ・折紙や手芸など、曜日ごとに異なる講座も実施しています(実費徴収あり)。	毎週月~土曜日 9:00~19:00	青木町4-1-25	不要	無	話
55	 Be point いし ☎53-0846 ・店の一角のスペースで若返りのお茶(ルイボスティ)を飲むことができます。 ・ポイントメイクのアドバイスも行っております。※対応できない場合もあります。	毎週月~土曜日 9:00~19:00	青木町4-1-25 (不二商会店内)	不要	無	話
67	 沢カラ会 ☎53-1229 (神谷) ・カラオケ、音楽を通して、地域の高齢者の健康づくり、閉じこもり防止、ストレス解消と交流を図ります。年間で参加費を支払う場合は、2,000円/年です。	毎週水曜日 13:00~16:00 第3水曜日 11:00~16:00	沢渡町集会所 (沢渡町1-5-17)	不要	1回 100円	芸
72	 スギ薬局 高浜中央店 ☎54-0271 ・店舗敷地内にベンチを設置してありますので、おしゃべりなどの居場所として利用してください。 ・健康相談もしています。気軽にご相談ください。	毎日 9:00~22:00	稗田町3-2-2	不要	無	話
74	 すぎうら靴店 ☎53-0644 ・足の悩み等、くつ選びの相談にのります。 ・散歩の途中に足が疲れたときは、相談も兼ねて気軽に立ち寄りください。	毎週月・火・木・金・土・日曜日 10:00~18:30	春日町6-5-34	不要	無	話
75	 美味良酒マルア ☎53-0551 ・健康的なお酒の飲み方のアドバイスなどを行います。 ・健康自生地が多く並ぶ道沿いにありますので、休憩にもお立ち寄りください。	毎週月・金・土・日曜日 9:00~19:00	春日町3-6-21	不要	無	話
76	 岩月ふとん店 ☎53-0004 ・良質な睡眠は、体の健康にも、心の健康にも大切です。自分に合った寝具選びの相談も受けられます。 ・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。	毎週月・水・木・金・土・日曜日 9:00~18:00	青木町5-8-6	不要	無	話
80	 たかはま おもちゃ病院 ☎090-9907-4725(石川) ・子どもたちに物を大切にもらうため、壊れたおもちゃを直す活動をしています。修理を通じた仲間づくりや手先を動かして考えることで認知予防になります。 ・空きスペースでは、おしゃべりや手作りパズルを楽しむこともできます。	第3土曜日 10:00~15:00 翌週火曜日 10:00~12:00	高浜エコハウス (沢渡町4-6-2)	不要	無	芸

【高浜小学校区】

認定番号	健康自生地	実施日時 ※健康自生地としての時間	実施場所	予約	参加費	
90	 ゆるむカラダづくり ストレッチ教室 ☎090-7042-2647 (杉本) ・「ゆるむ」とカラダは健康!になる笑顔が増える!! ・「ゆるむ」とは何かカラダで感じて、健康力をつけていきましょう。 ・第1・3火曜日には、Tぽーと(神明町8-20-1)でも実施しています。	第2・4金曜日 10:30~12:00	高浜ふれあいプラザ (青木町4-2-16)	要予約 (定員 10名)	1回 500円	体
96	 サガミ 高浜店 ☎52-7200 ・注文時に、マイレージ通帳又はポイントカードを提示すると、1グループにつき5%オフします。 ※スタンプの押印及びサービスは、店内でご飲食の方に限ります。	毎日(年中無休) 8:00~22:00	沢渡町4-6-9	不要	無	食
98	 スカイラーク ☎53-4780 ・購入した商品を店内で食べながら、休憩やおしゃべりができるスペースを用意していますので、気軽にご利用ください。	毎週水~土曜日 8:30~18:30	沢渡町4-6-9	不要	無	話
103	 3軽エクササイズ& オイルマッサージ ☎080-5105-5163 (村松) ・3軽エクササイズとは、「身軽」「気軽」「手軽」にできる機能改善体操です。 ・イスやボールを使って簡単にでき、肩、腰、膝が軽くなります。 ・オイルを使ったセルフのリンパマッサージも行います。	第2木曜日 第4土曜日 10:30~11:30	高浜ふれあいプラザ (青木町4-2-16)	不要	1回 500円	体
104	 石川薬局 ☎53-0468 ・毎月、健康情報紙を配布しています。 ・血圧測定もできますので、ご自由にお使いください。	月・火・水・金曜日 9:00~18:30 木・土曜日 9:00~17:00	沢渡町4-5-2	不要	無	話
109	 ラダーゲッター ☎090-9820-1836(大嶽) ・ヒモがついている2個のボールとラダー(はしご)を使うレクリエーションスポーツです。 ・子供から高齢者まで世代交流でき、ゲーム感覚で気楽に楽しめます。	①第1・第3水曜日 13:30~16:00 ②第4土曜日 13:00~16:00	①青木町会館 (青木町4-7-19) ②高浜市エコハウス (沢渡町4-6-2)	不要	無	体