

# けんこうじせいち 健康自生地 一覽 (れいわがしまつ 令和7年9月末現在)

| 認定番号 | 健康自生地                         | 実施場所                        | 実施日時<br>※健康自生地としての時間   | 連絡先                     | 実施内容   | 予約          | 参加費                      |
|------|-------------------------------|-----------------------------|--|-------------------------|--|-------------|--------------------------|
| 1    | さわたりふれあいサロン                   | 沢渡町集会所<br>(沢渡町一丁目5番地17)     | 第2,4火曜日<br>10:00~11:30   | 52-1561<br>(杉浦)         | 地域住民の親睦を図るための高齢者の会です。毎回異なるテーマで活動しています。           | 不要          | テーマによって異なります。            |
| 3    | 高浜茶屋 吉貴(よしき)                  | 屋敷町一丁目6番地5                  | 不定休 11:00~16:00  | 54-0588                 | お店の一角にテーブルとイスがあり、休憩できます。1階の利用は無料です。              | 不要          | 無料                       |
| 4    | 仲平茶屋                          | 屋敷町二丁目6番地23                 | 毎週土,日曜日<br>8:30~14:30  | 53-2603<br>(人形小路の会事務局)  | 自由に休憩や歓談ができます。五平餅やかき氷などの販売もしています。                | 不要          | 無料                       |
| 5-1  | さわやか歌広場                       | 吉浜ふれあいプラザ<br>(屋敷町二丁目3番地15)  | 隔週月曜日<br>10:00~11:30   | 52-1101<br>(吉浜まちづくり協議会) | 昭和の歌を中心にみんなで歌います。                                | 要予約         | 半期<br>1,000円             |
| 5-2  | 健康体操                          |                             | 毎週水曜日<br>10:00~11:00<br>※第5週除く                                     |                         | 週によって体操のやり方が変わります。                               | 不要          | 無料                       |
| 5-3  | 折紙教室                          |                             | 第3水曜日<br>13:30~15:30   |                         | 折紙のテクニックを駆使して、作品を作ります。                           | 初回のみ<br>要予約 | 1回100円                   |
| 6    | 特別養護老人ホーム<br>高浜安立荘<br>(回想法教室) | 芳川町一丁目2番地73                 | 毎週月~金曜日<br>14:00~15:00   | 52-5050                 | 施設の利用者の方と一緒に回想法を楽しめます。懐かしい道具や思い出話などで盛り上がりましょう。   | 要予約         | 無料                       |
| 7    | ケアハウス高浜安立<br>健康口コモ体操          | 芳川町一丁目2番地48                 | 毎週月~土曜日<br>16:00~16:30   | 52-7311                 | 健康口コモ体操(座って出来る体操)を楽しみます。                         | 不要          | 無料                       |
| 8    | スーパー銭湯レッツ高浜                   | 神明町八丁目19番地1                 | 毎週月~金曜日<br>10:00~24:00<br>毎週土,日曜日<br>9:00~24:00<br>※無休(メンテナンス日を除く) | 52-9826                 | 座敷とロビーにテーブルとイスが設置してあり、憩いの場となっています。               | 不要          | 無料                       |
| 9    | 心もすっきり<br>インドアゴルフ会            | トップラウンジゴルフ場(安城市)            | 毎週水,木曜日のどちらか1日<br>10:30~15:00                                      | 52-2123<br>(南部まちづくり協議会) | 受付で自生地カードを提示すると1時間600円(プリペイドなら500円)で打ちっぱなしができます。 | 不要          | 1時間600円<br>(プリペイドなら500円) |
| 10   | カラオケ(南部)                      | 南部第2ふれあいプラザ<br>(碧海町三丁目5番地4) | 第1木曜日<br>10:00~12:00   | 52-2123<br>(南部まちづくり協議会) | みんなで好きな歌を歌って楽しみましょう。                             | 不要          | 1回100円                   |

| 認定<br>番号 | 健康自生地                   | 実施場所                                | 実施日時<br>※健康自生地としての時間                                  | 連絡先                           | 実施内容   | 予約  | 参加費                                     |
|----------|-------------------------|-------------------------------------|---|-------------------------------|--|-----|---|
| 11       | ポッチャ                    | 南部ふれあいプラザ<br>(二池町一丁目8番地5)           | 第2,4水曜日<br>13:30~14:30                                | 52-2123<br>(南部まちづくり<br>協議会)   | 的に向かってボールを転がし<br>近づけた数で点数を競います。<br>初めてでも気軽に楽しめます。  | 不要  | 無料                                      |
| 12       | 苔玉作り                    | 南部第2ふれあいプラザ<br>(碧海町三丁目5番地4)         | 未定<br>(電話でお問い合わせくだ<br>さい。)                            | 52-2123<br>(南部まちづくり<br>協議会)   | 苔玉とは植物の根を土で丸く<br>包み、周りに苔を貼り付けて固<br>定したもので、盆栽の楽しみの<br>1つです。   | 要予約 | 1回500円                                  |
| 15       | 岩月商店                    | 青木町六丁目5番地16                         | 毎週月~金曜日<br>10:00~17:00                                | 53-0428                       | 衣料品店です。気軽におしゃべ<br>りできる空間を用意していま<br>す。  | 不要  | 無料                                      |
| 16       | 高浜市やきものの里<br>かわら美術館・図書館 | 青木町九丁目6番地18                         | 毎週水~日曜日,祝日<br>10:00~17:00<br>※年未年始以外                  | 52-3366<br>(美術館機能)            | 企画展の観覧料:75歳以上-<br>半額、中学生以下-無料、高浜<br>市内在住者-2割引。常設展<br>示は無料です。   | 不要  | 無料                                      |
| 19       | 昭和で元気になる会               | 実施場所や日時はその都度変わりますので、お問い合わ<br>せください。 |   | 54-5011<br>(ケアハウス湯山<br>安立/小西) | 認知症カフェは保健師の健康<br>チェックがあり、健康や認知症<br>に関するお話が聞けます。ご自<br>宅を訪問して行う回想法や昔<br>の懐かしい物品、本などの貸出<br>もあります。訪問回想法を希望<br>する方は予約をお願いします。 | 不要  | 200円<br>(茶菓子代)                          |
| 20       | マシンスタジオ                 | いきいき広場<br>(春日町五丁目165番地)             | 平日 9:00~17:00<br>土,日,祝日 休館                            | 87-7350                       | フリートレーニングと各種教室<br>を行っています。   | 不要  | 大人(高校生<br>以上)310円<br>高齢者(65歳<br>以上)100円 |
| 22       | BREEZE(ブリーズ)<br>ウクレレ他   | 吉浜交流館<br>(屋敷町五丁目12番地8)              | 第1,3,5日曜日<br>9:00~12:00                               | 090-2571-<br>6588(神谷)         | ウクレレ以外の楽器(各自持<br>参)の演奏や歌唱参加もできま<br>す。イベント出演依頼も受けま<br>す。  | 不要  | 年会費<br>1,000円<br>(会員のみの)                |
| 24       | あおみスポーツ整骨院              | 湯山町五丁目3番地3                          | 毎週月~水,金,土曜日<br>8:30~11:30<br>毎週月,火,金曜日<br>16:00~19:30 | 53-7337                       | 店の入り口に長イスが設置して<br>あります。車でのお越しはご遠<br>慮ください。   | 不要  | 無料                                      |

| 認定<br>番号 | 健康自生地                                | 実施場所                               | 実施日時<br>※健康自生地としての時間                           | 連絡先                         | 実施内容  | 予約  | 参加費                     |
|----------|--------------------------------------|------------------------------------|--|-----------------------------|---|-----|-------------------------|
| 25       | 養護老人ホーム 高浜安立<br>デイサービスセンター<br>(カラオケ) | 豊田町三丁目1番地15                        | 奇数月の第4日曜日<br>14:00~16:00(休止中)                  | 53-1279                     | 通信カラオケを使用して、地域<br>交流をはかります。   | 要予約 | 無料                      |
| 26       | カラオケ(吉浜)                             | 吉浜交流館<br>(屋敷町五丁目12番地8)             | 第2,4月曜日<br>13:00~16:00                         | 090-4193-<br>6553(石川)       | 集い、発声することにより健康<br>が保たれます。   | 不要  | 月500円                   |
| 27       | 加美屋                                  | 田戸町二丁目3番地22                        | 毎週水~日曜日<br>10:00~17:00                         | 52-0717                     | 衣料品店です。おしゃべりのス<br>ペースもあります。   | 不要  | 無料                      |
| 28       | 健康ウォーキング<br>※雨天中止                    | 仲平座集合<br>(屋敷町二丁目6番地23)             | 第2,4土曜日<br>12~4月/8:00~9:00<br>5~11月/7:30~8:30  | 52-1101<br>(吉浜まちづくり<br>協議会) | 吉浜地区の4つのコース(毎回<br>異なるコース)をウォーキング<br>します。                                      | 不要  | 無料                      |
| 29       | IT工房「くりっく」                           | 高浜市地域交流施設<br>たかぴあ<br>(青木町六丁目1番地15) | 毎週水,土,日曜日<br>10:00~16:00                       | 52-1381                     | ニーズに応じてパソコンのアド<br>バイスを行います。   | 不要  | 1日200円<br>(半日利用は<br>半額) |
| 31       | リバーストーン                              | 湯山町四丁目2番地4                         | 毎週月,水~日曜日<br>14:00~18:00                       | 52-1323                     | カフェ&レストランです。<br>14:00~18:30に来店し、自<br>生地カードを提示するとすまいる<br>カードのポイントが5倍になり<br>ます。 | 不要  | 無料                      |
| 32       | 授産所高浜安立                              | 向山町六丁目1番地1                         | 毎週月~金曜日<br>10:00~15:00                         | 53-8551                     | 入口にベンチがありますので、<br>休憩にご利用ください。(ぱり<br>まるの工場見学は休止中<br>です。)                       | 不要  | 無料                      |
| 33       | ものづくり工房<br>あかおにどん                    | 高浜市地域交流施設<br>たかぴあ<br>(青木町六丁目1番地15) | 毎週火曜日<br>13:00~16:00<br>毎週土,日曜日<br>10:00~16:00 | 52-0909                     | 木工作业ができる設備が整っ<br>ています。  | 不要  | 1日200円<br>(半日利用は<br>半額) |
| 36       | リビングハウス万久                            | 屋敷町一丁目7番地4                         | 毎週月,水~日曜日<br>11:00~16:00                       | 52-0025                     | 生活ギャラリー・ギフトのお店<br>です。作品を見ながら休憩する<br>場所があり、コーヒー(有料)も<br>飲めます。                  | 不要  | 無料                      |
| 38       | Café Garden P.o.t                    | 小池町五丁目5番地6                         | 毎週月,木~日曜日<br>8:00~14:00                        | 52-8166                     | 8:00~14:00に来店し、自生<br>地カードを提示すると季節の<br>デザートサービスがありま<br>す。                      | 不要  | 無料                      |

| 認定<br>番号 | 健康自生地                   | 実施場所                       | 実施日時<br>※健康自生地としての時間                | 連絡先                         | 実施内容                                     | 予約          | 参加費              |
|----------|-------------------------|----------------------------|-------------------------------------|-----------------------------|--|-------------|------------------|
| 39       | 切手アート講座                 | 吉浜ふれあいプラザ<br>(屋敷町二丁目3番地15) | 第3土曜日<br>13:30~16:30                | 090-4155-<br>5943(村松)       | 使用済み切手等で貼り絵を制作します。                       | 要予約         | 1回500円<br>(体験無料) |
| 42       | 正林寺                     | 呉竹町二丁目1番地5                 | 8:00~17:00<br>(催し等がある日以外)           | 53-2053                     | お参りや境内の散策などお気軽にお立ち寄りください。                | 不要          | 無料               |
| 45       | みんなの茶の間                 | 高浜ふれあいプラザ<br>(青木町四丁目2番地16) | 毎日<br>9:00~16:30                    | 87-9112<br>(高浜まちづくり<br>協議会) | 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。囲碁や将棋などもできます。 | 不要          | 無料               |
| 46       | 高浜ふれあいプラザ<br>2階ふれあいスペース | 高浜ふれあいプラザ<br>(青木町四丁目2番地16) | 毎週火、金曜日<br>9:15~10:00<br>(どちらか1日のみ) | 87-9112<br>(高浜まちづくり<br>協議会) | 健康づくり体操教室                                | 要予約         | 無料               |
|          |                         |                            | 第1,2,3月曜日<br>10:15~11:00            |                             | てくてく体操教室                                 |             |                  |
|          |                         |                            | 第2土曜日<br>14:00~15:00                |                             | フラダンス入門教室                                |             |                  |
|          |                         |                            | 第3土曜日<br>10:00~11:30                |                             | 太極拳体験教室                                  |             |                  |
| 48       | 健康体操                    | 南部ふれあいプラザ<br>(二池町一丁目8番地5)  | 毎週月、木曜日<br>9:00~10:00               | 52-2123<br>(南部まちづくり<br>協議会) | タオルやボールなど道具を使った体操や頭の体操、健康講話などを行っています。    | 初回のみ<br>要予約 | 無料               |
| 49       | ミツバトヤ                   | 青木町五丁目8番地3                 | 毎週月、水~日曜日<br>9:00~20:00             | 52-6953                     | 学校制服と漢方相談のお店です。無料健康相談を行っています。            | 不要          | 無料               |
| 50       | 生活雑貨すぎひこ                | 春日町六丁目2番地24                | 毎週月~土曜日<br>9:00~18:00               | 53-0921                     | お茶を飲みながら井戸端会議など楽しめます。                    | 不要          | 無料               |
| 51       | ヤマダ青果店                  | 碧海町三丁目6番地30                | 毎週月~土曜日<br>8:30~18:00<br>※祝日の月曜日は休み | 53-0755                     | 八百屋です。店の一角にイスが設置しており、楽しくお話をしています。        | 不要          | 無料               |
| 52       | キッチンカフェデッキ              | 八幡町六丁目8番地45                | 毎週火~日曜日<br>9:00~17:00               | 53-4550                     | 自生地カードを提示するとサービスがあります。                   | 不要          | 無料               |
| 53       | 山脇薬局                    | 青木町四丁目7番地44                | 毎週月~土曜日<br>9:00~17:00               | 53-0080                     | 健康相談、無料の血圧、血流測定を行っています。                  | 不要          | 無料               |

| 認定<br>番号 | 健康自生地            | 実施場所                            | 実施日時<br>※健康自生地としての時間                         | 連絡先   | 実施内容  | 予約  | 参加費                    |
|----------|------------------|---------------------------------|--|---|---|-----|------------------------|
| 54       | 不二商会             | 青木町四丁目1番地25                     | 毎週月～土曜日<br>9:00～19:00                        | 53-0651                                       | 雑誌、書籍、文具等を取り扱っています。折紙や編み物など曜日ごとに異なる講座を実施しています。                              | 不要  | 無料<br>(実費徴収あり)         |
| 55       | BePointふじ        | 青木町四丁目1番地25<br>(不二商会店内)         | 毎週月～土曜日<br>9:00～19:00                        | 53-0846                                       | 美と健康をコーディネート。ポイントメイクのアドバイスを行っております。   | 不要  | 無料                     |
| 58       | 社交ダンス            | 吉浜交流館<br>(屋敷町五丁目12番地8)          | 毎週金曜日<br>16:00～17:00<br>※第5週を除く              | 090-4160-<br>1334(草場)                         | 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。初心者の方も大歓迎です。                                     | 不要  | 初回500円<br>以降<br>1回100円 |
| 59       | カラオケハウス響         | 芳川町二丁目3番地18                     | 毎週土、日曜日<br>11:00～17:00                       | 91-3638                                       | カラオケ、音楽を通して地域の高齢者と交流を図ります。  | 不要  | 歌う場合は<br>有料            |
| 60       | 市誌を読む会           | 実施場所や日時はその都度変わりますので、お問い合わせください。 |  | 95-9569<br>(文化スポーツグループ)                       | 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、参加者全員で学びあい、語り合います。 | 要予約 | 無料                     |
| 62       | たかはまざっくばらんなカフェ   | 実施場所や日時はその都度変わりますので、お問い合わせください。 |  | mail▶<br>zac.takaham<br>amachi.@gm<br>ail.com | カフェ的空間で毎回様々なテーマを設定し、ざっくばらんにお話します。   | 要予約 | 無料                     |
| 63       | パワーアップ教室         | 翼ふれあいプラザ<br>(神明町二丁目18番地13)      | 第2,4木曜日<br>9:30～10:30                        | 55-1822<br>(翼まちづくり協議会)                        | 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。   | 不要  | 無料                     |
| 64       | 吉浜交流館図書室         | 吉浜交流館<br>(屋敷町五丁目12番地8)          | 毎週月、水～日曜日<br>10:00～17:00<br>※祝日の場合は開館        | 54-2041                                       | 大きな字で読みやすい大活字本も置いてあります。   | 不要  | 無料                     |
| 65       | 高取ふれあいプラザ<br>図書室 | 高取ふれあいプラザ<br>(向山町一丁目214番地4)     | 毎週月、水～日曜日<br>10:00～17:00<br>※祝日の場合は開館        | 55-7957                                       | 大きな字で読みやすい大活字本も置いてあります。   | 不要  | 無料                     |
| 67       | 沢カラ会             | 沢渡町集会所<br>(沢渡町一丁目5番地17)         | 毎週水曜日<br>13:00～16:00<br>毎週土曜日<br>10:00～16:00 | 090-8679-<br>7762<br>(神谷)                     | カラオケ、音楽を通して地域の高齢者と交流を図ります。  | 不要  | 1回300円                 |

| 認定<br>番号 | 健康自生地       | 実施場所                     | 実施日時<br>※健康自生地としての時間                                      | 連絡先                   | 実施内容  | 予約                 | 参加費                |
|----------|-------------|--------------------------|---|-----------------------|---|--------------------|--------------------|
| 69       | 豊永美容室       | 碧海町三丁目2番地25              | 毎週水～日曜日<br>9:00～16:00                                     | 53-5027               | 美容室です。店の一角にイスが設置してありますので、気軽にお立ち寄りください。                        | 不要                 | 無料                 |
| 71       | 石のなかい       | 神明町八丁目17番地12             | 毎週月、火、木～日曜日<br>10:00～17:00                                | 54-3535               | 地域密着の気軽に寄っていただける石屋です。テーブルとイスが設置してありますので、おしゃべりのスペースとしてご利用ください。 | 不要                 | 無料                 |
| 72       | スギ薬局 高浜中央店  | 沢渡町四丁目3番地4               | 毎日 9:00～22:00   | 54-0271               | 健康相談を受け付けています。気軽にご相談ください。                                     | 不要                 | 無料                 |
| 74       | すぎうら靴店      | 春日町六丁目5番地34              | 毎週月、火、木～日曜日<br>10:00～18:30                                | 53-0644               | 足の悩み等、くつ選びの相談にのります。相談もかねて気軽にお立ち寄りください。                        | 不要                 | 無料                 |
| 75       | 美味良酒マルア     | 春日町三丁目6番地21              | 毎週月、金～日曜日<br>9:00～19:00                                   | 53-0551               | 健康的なお酒の飲み方のアドバイスなども行います。休憩がてらお立ち寄りください。                       | 不要                 | 無料                 |
| 77       | 洋菓子の店パピヨン   | 神明町一丁目7番地3               | 毎週火～日曜日<br>9:00～20:00<br>※第2火曜日を除く                        | 52-3673               | 9:00～11:00に飲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。                       | 不要                 | 無料                 |
| 78       | スギ薬局 高浜店    | 神明町一丁目6番地8               | 毎日 9:00～24:00   | 54-4531               | 血圧・骨密度などの簡易診断測定器があります。健康・栄養などの相談にも応じます。                       | 不要                 | 無料                 |
| 79       | BLAST(ブラスト) | 吉浜交流館<br>(屋敷町五丁目12番地8)   | 毎週金曜日<br>13:30～16:30                                      | 090-2571-<br>6588(神谷) | 昭和歌謡、ポップス、フォークなどウクレレ、ギター、カフォン等で演奏し、歌を楽しみます。                   | 不要                 | 無料(会員になると会費が必要です。) |
| 80       | たかはま おもちゃ病院 | 高浜エコハウス<br>(沢渡町四丁目6番地2)  | 第3土曜日<br>10:00～15:00<br>翌週火曜日<br>10:00～12:00              | 090-9907-<br>4725(石川) | 壊れたおもちゃを直す活動をしています。おしゃべりや手作りパズルを楽しむこともできます。                   | 不要                 | 無料                 |
| 82       | ノビのび体操クラブ   | キリスト公会堂内<br>(湯山町六丁目6番地8) | ▶毎週木曜日クラス<br>①10:00～11:00<br>②11:30～12:30<br>③13:30～14:30 | 080-6957-<br>5010(原)  | 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。              | 初回のみ<br>要予約(定員各4名) | 1回<br>100円         |

| 認定<br>番号 | 健康自生地                | 実施場所   | 実施日時<br>※健康自生地としての時間                               | 連絡先                   | 実施内容   | 予約         | 参加費    |
|----------|----------------------|--|--|-----------------------|--|------------|--------|
| 84       | こもれびの里・高浜            | 論地町三丁目6番地16  | 毎週土曜日<br>15:00~16:30<br>(休止中)                      | 53-7777<br>(小川)       | 1階通所スペースで通信カラオケが楽しめます。                                 | 要予約        | 無料     |
| 85       | Tぽーと(生活便利館)          | 神明町八丁目20番地1  | 毎日10:00~20:00<br>※月1回定休日があります。<br>詳しくはお問い合わせください。  | 52-7400               | テーブルとイスがあり、自由に休憩していただけます。                              | 不要         | 無料     |
| 87       | コミュニケアガーデン高浜(健康体操)   | 呉竹町三丁目7番地12  | 第2,4火曜日<br>14:00~15:00(休止中)                        | 54-2652               | ピラティス、ボール体操、タオル体操、リズム体操など、施設を無料開放します。                  | 要予約        | 無料     |
| 88       | 地域共生型福祉施設<br>あっぱ     | 田戸町三丁目8番地21  | ▶足湯・囲炉裏(休止中)<br>毎週月~土曜日<br>10:00~16:00             | 56-2725               | 足湯などゆっくり出来るスペースがあります。<br>自生地活動は休止中ですが、ホコタッチの読み取りは出来ます。 | 不要         | 無料     |
| 90       | ゆるむカラダづくり<br>ストレッチ教室 | ①高浜ふれあいプラザ<br>(青木町四丁目2番地16)<br>②Tぽーと内<br>(神明町八丁目20番地1) | ①第2,4金曜日<br>10:30~12:00<br>②第1,3火曜日<br>10:30~12:00 | 090-7042-<br>2647(杉本) | 「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。                         | 要予約(定員10名) | 1回500円 |
| 91       | 銀子・銀一郎憩の場            | シルバー人材センター<br>(湯山町六丁目2番地6)                             | 毎週水曜日<br>9:00~15:00                                | 52-5081               | テーブルとイスが設置してありますので、休憩やおしゃべりのスペースとしてご利用ください。            | 不要         | 無料     |
| 92       | 南部憩の家<br>カラオケクラブ(高取) | 高取南部老人憩いの家<br>(論地町二丁目2番地80)                            | 第1,3月曜日<br>13:00~16:00                             | 53-2716<br>(角谷)       | おしゃべりを楽しみながらどなたでも参加できます。                               | 不要         | 半期600円 |
| 94       | 認知症予防トレーニング          | 南部第2ふれあいプラザ<br>(碧海町三丁目5番地4)                            | 第1,3水曜日<br>13:30~14:30                             | 090-3446-<br>8385(森田) | イス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。                 | 要予約        | 1回300円 |
| 95       | 葭池デイサービスセンター(カラオケ)   | 湯山町四丁目7番地13  | 第2金曜日<br>14:00~15:00                               | 54-4822               | 利用者と一緒にカラオケを楽しめます。どなたでも気軽に参加できます。                      | 不要         | 無料     |

| 認定<br>番号 | 健康自生地                  | 実施場所                        | 実施日時<br>※健康自生地としての時間                             | 連絡先                   | 実施内容  | 予約  | 参加費                       |
|----------|------------------------|-----------------------------|--|-----------------------|---|-----|---------------------------|
| 96       | サガミ 高浜店                | 沢渡町四丁目6番地9                  | 毎日(年中無休)<br>8:00~22:00                           | 52-7200               | 注文時にマイレージ通帳又は自<br>生地カードを提示すると1グ<br>ループにつき5%オフします。               | 不要  | 無料                        |
| 97       | 初代三州瓦音頭を踊る<br>会        | 南部第2ふれあいプラザ<br>(碧海町三丁目5番地4) | 第2,4日曜日<br>13:30~15:30                           | 090-9298-<br>0892(三陽) | 踊りの所作やストレッチで体幹<br>を鍛えます。  | 要予約 | 年会費<br>1,000円<br>(会員のみ)   |
| 98       | スカイラーク                 | 沢渡町三丁目5番地10                 | 毎週水~土曜日<br>8:30~18:30                            | 53-4780               | 老舗のパン屋さんです。購入し<br>た商品を店内で食べながら休<br>憩やおしゃべりできます。お気<br>軽にご利用ください。 | 不要  | 無料                        |
| 99       | カラオケ湯山会館               | 湯山老人憩の家<br>(湯山町四丁目11番地1)    | 毎週月,水,木曜日<br>13:00~16:00                         | 52-2986               | 有線カラオケを設置してありま<br>すので、自由に選曲できます。<br>どなたでも参加できます。                | 不要  | 無料                        |
| 100      | スポーツウエルネス吹矢            | 高取ふれあいプラザ<br>(向山町一丁目214番地4) | 第1,3月曜日<br>9:30~11:30                            | 090-4469-<br>0000(伊豆) | 誰でもいつでも気軽にでき、仲<br>間と交流して楽しみながら健康<br>になれます。                      | 不要  | 1回500円<br>(初回体験<br>無料)    |
| 101      | 社交ダンス友の会               | 高取ふれあいプラザ<br>(向山町一丁目214番地4) | 毎週火曜日<br>10:00~12:00                             | 090-4160-<br>1334(草場) | 認知症予防、頭の体操にもなり<br>ます。初心者の方も大歓迎で<br>す。                           | 不要  | 1回500円<br>(1か月<br>1,600円) |
| 103      | 3軽エクササイズ<br>&オイルマッサージ  | 高浜ふれあいプラザ<br>(青木町四丁目2番地16)  | 第2木曜日,第4土曜日<br>10:30~11:30                       | 080-5105-<br>5163(村松) | 3軽エクササイズとは「身軽」<br>「気軽」「手軽」にできる機能改<br>善体操です。                     | 不要  | 1回500円                    |
| 104      | 石川薬局                   | 沢渡町四丁目5番地2                  | 毎週月~水,金曜日<br>9:00~18:30<br>毎週木,土曜日<br>9:00~17:00 | 53-0468               | 毎月、健康情報誌を配布してい<br>ます。血圧測定もできますの<br>で、ご自由にお使いください。               | 不要  | 無料                        |
| 105      | メガネ・宝石・時計・<br>補聴器のカワスミ | 湯山町五丁目6番地13                 | 毎週水~日曜日<br>10:00~19:00<br>※不定休あり                 | 53-0800               | アットホームな雰囲気ので地域の<br>シニアの方が多く利用されてい<br>ます。無料のメガネ洗浄も行っ<br>ています。    | 不要  | 無料                        |

| 認定<br>番号 | 健康自生地                  | 実施場所  | 実施日時<br>※健康自生地としての時間                             | 連絡先                         | 実施内容  | 予約          | 参加費              |
|----------|------------------------|---|--|-----------------------------|---|-------------|------------------|
| 106      | リズムストレッチ体操             | 高取ふれあいプラザ<br>(向山町一丁目214番地4)                         | 第2,4木曜日<br>11:00~12:00                           | 090-4861-<br>0196(長田)       | 音楽に合わせて足踏みしながら、足腰を中心に鍛える体操を行います。                          | 不要          | 1回500円<br>(体験無料) |
| 107      | カフェかみや                 | 湯山町一丁目10番地4   | 毎週火~日曜日<br>10:00~18:30<br>(第2,4日曜日除く)            | 080-4300-<br>3819           | ゆっくりできる喫茶店です。自生地カードを提示すると1品サービスがあります。                     | 不要          | 無料               |
| 108      | あたまとカラダの体操             | 高取ふれあいプラザ<br>(向山町一丁目214番地4)                         | 第1,3木曜日<br>10:30~11:30                           | 55-3894<br>(高取まちづくり<br>協議会) | ゆるやかな動きで脳とカラダを元気にする体操です。                                  | 不要          | 無料               |
| 109      | ラダーゲッター                | ①青木町会館<br>(青木町四丁目7番地19)<br>②高浜エコハウス<br>(沢渡町四丁目6番地2) | ①第1,3水曜日<br>13:00~16:00<br>②第4土曜日<br>13:00~16:00 | 090-9820-<br>1836(大嶽)       | ヒモがついている2個のボールとラダー(はしご)を使うスポーツです。子供から高齢者までゲーム感覚で気軽に楽しめます。 | 不要          | 無料               |
| 110      | 魚松                     | 屋敷町七丁目7番地1  | 毎週月,木~日曜日<br>9:00~15:00                          | 53-0416                     | とりめしのお店です。散歩の途中にぜひお立ち寄りください。                              | 不要          | 無料               |
| 112      | すずめ会                   | 沢渡町集会所<br>(沢渡町一丁目5番地17)                             | 第2日曜日,第4月曜日<br>13:00~17:00                       | 090-3447-<br>1946(横山)       | 健康麻雀の会です。ルールは「賭けない(酒を)飲まない(タバコを)吸わない」。性別問わず楽しめます。         | 初回のみ<br>要予約 | 1回500円           |
| 114      | 紅屋本店                   | 春日町五丁目8番地2  | 毎週月,火,木~土曜日<br>10:00~19:00                       | 53-1506                     | くすり、化粧品、リンパマッサージ等それぞれの健康相談(無料)ができます。                      | 不要          | 無料               |
| 115      | 痛み改善LiveWell           | 小池町五丁目6番地25   | 第4日曜日<br>10:00~16:00                             | 52-6180                     | 痛みの改善と体の機能回復を行います。プチ施術とマシンの利用が可能です。                       | 不要          | 無料               |
| 116      | みんなの訪問看護リハビリステーションすまいる | 呉竹町四丁目2番地12<br>コーポ東山102                             | 毎週月~金曜日<br>9:00~17:00<br>※祝日は休み                  | 87-7251                     | 地域の健康推進に繋がる活動をしています。気軽にお立ち寄りください。                         | 不要          | 無料               |

| 認定<br>番号 | 健康自生地                 | 実施場所                       | 実施日時<br>※健康自生地としての時間   | 連絡先                     | 実施内容  | 予約  | 参加費                |
|----------|-----------------------|----------------------------|--|-------------------------|---|-----|--------------------|
| 117      | ウエルシア高浜呉竹町店<br>ウエルカフェ | 呉竹町三丁目7番地5                 | 年中無休<br>9:00~24:00   | 54-3251                 | 血圧計もあり自由に測る事が出来ます。休憩やおしゃべりのスペースとして使えますので、気軽にお立ち寄りください。          | 不要  | 無料                 |
| 118      | おかずの家                 | 屋敷町二丁目5番地15                | 毎週月~土曜日<br>10:00~16:00<br>※第1,3月曜日は休み                                    | 070-1665-0141           | 吉浜らしい鶏肉や卵を使ったおかずを販売しています。                                       | 不要  | 無料                 |
| 119      | 多文化共生コミュニティセンター       | 女性文化センター<br>(湯山町六丁目6番地4)   | 毎週火~土曜日<br>9:00~10:00<br>※祝日、年末年始以外                                      | 55-1305                 | 多国籍の方をサポートする機関です。国籍、年代関係なく多種多様な人たちで集まり、交流を図れます。お気軽にお立ち寄りください。   | 不要  | 無料                 |
| 121      | シャキーンと美姿勢<br>(こっしー先生) | 吉浜ふれあいプラザ<br>(屋敷町二丁目3番地15) | ▶Aコース<br>第1,3木曜日/第2,4金曜日<br>10:00~11:15<br>▶Bコース<br>毎週木曜日<br>13:15~14:30 | 52-1101<br>(吉浜まちづくり協議会) | 筋膜リリースやストレッチで姿勢を整えます。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。       | 不要  | 1回400円<br>(体験1回無料) |
| 122      | ファミリーユ高浜碧南            | 稗田町四丁目8番地13                | 毎日 10:00~15:00<br>(ご葬儀の無い日)  | 25-6565                 | 葬儀に関する質問や相談を無料でできます。気軽に立ち寄り休憩やおしゃべりのスペースとして活用ください。              | 不要  | 無料                 |
| 123      | おいでん茶屋                | シルバー人材センター<br>(湯山町六丁目2番地6) | 第2木曜日<br>10:00~11:45   | 52-5081                 | 女性委員会主催のお茶を飲みながらおしゃべりできるスペースです。保健師さんに健康、介護の相談もできます。お気軽にお越しください。 | 不要  | 無料                 |
| 124      | チエブクロー(知恵袋)           | シルバー人材センター<br>(湯山町六丁目2番地6) | 不定期<br>「シルバーたかはま」でお知らせします。   | 52-5081                 | シルバー人材センターが企画、開催する講習会です。ぜひご参加ください。                              | 要予約 | 無料                 |

| 認定<br>番号 | 健康自生地              | 実施場所                                | 実施日時<br>※健康自生地としての時間                        | 連絡先              | 実施内容  | 予約 | 参加費              |
|----------|--------------------|-------------------------------------|---|------------------|---|----|------------------|
| 126      | らいどころ              | 沢渡町四丁目6番地5<br>ひろば一本木                | 毎週月、木～日曜日<br>10:00～14:00                    | 55-2275          | お弁当の販売をしています。店の一角にテーブルとイスが設置してありますので、散歩の途中に気軽にお立ち寄りください。  | 不要 | 無料               |
| 127      | 衣浦衛生組合<br>リサイクルプラザ | 論地町四丁目7番地17                         | 毎週火～日曜日<br>13:00～16:00                      | 53-5379          | 毎日新しいリサイクル商品が並ぶので、ショッピングをお楽しみください。  | 不要 | 無料               |
| 128      | カフェ&ベーカリー<br>ふるふる  | 二池町一丁目8番地5                          | 毎週火～土曜日<br>9:00～16:00                       | 52-7771          | 焼き立てパンと手作りにこだわった美味しいランチのお店です。ほっとした時間をお過ごしください。★注文時に自生地カードを提示すると、ふるふるポイントがもらえます。(ふるふるポイントを15個ためるとパン1個と交換できます。) | 不要 | 無料               |
| 129      | チャレサポ喫茶            | 沢渡町四丁目6番地26                         | 毎週木曜日<br>10:00～15:00                        | 53-1713          | 障がい福祉サービス事業所です。朝どれ野菜が購入できる日もありますので、お気軽にお立ち寄りください。コーヒー(有料)も飲むことができます。  | 不要 | 無料               |
| 130      | ボランティア活動広場         | 春日町五丁目165番地<br>いきいき広場3階<br>ワーキングルーム | 第1木曜日<br>9:30～12:00<br>第3木曜日<br>13:30～16:00 | 52-9882          | 市内のボランティア情報が集まります。趣味や特技を披露し、交流することもできます。まだボランティア活動をしたことない方もお気軽にお立ち寄りください。                                     | 不要 | 無料               |
| 131      | フォークダンス(なでしこ)      | 高取ふれあいプラザ<br>(向山町一丁目214番地4)         | 毎週月曜日<br>13:30～15:30                        | 0569-29-2480(井上) | なじみのある曲に合わせて、頭と体を使って楽しく踊ります。  | 不要 | 体験1回無料<br>月1500円 |
| 132      | すみれフォークダンス         | 高取ふれあいプラザ<br>(向山町一丁目214番地4)         | 毎週金曜日<br>13:30～15:30                        | 0569-29-2480(井上) | フォークダンスと通し、体を動かすことで心も体もスッキリ楽しく過ごせます。  | 不要 | 体験1回無料<br>月1500円 |

| 認定<br>番号 | 健康自生地       | 実施場所                  | 実施日時<br>※健康自生地としての時間         | 連絡先     | 実施内容   | 予約 | 参加費 |
|----------|-------------|-----------------------|------------------------------|---------|--|----|-----|
| 133      | (株)ハウスプロダクト | 沢渡町三丁目7番地13<br>岩角ビル1F | 月,火,木,金,土,日曜日<br>10:00~18:00 | 45-7573 | 店舗の一角にテーブルやイス<br>がありますので、気軽に休憩や<br>おしゃべりのスペースとしてご<br>利用ください。 | 不要 | 無料  |
| 134      | テラスワーク      | 向山町六丁目5番地15           | 第4土曜日<br>14:00~16:00         | 53-1569 | こども食堂の後、施設を開放し<br>ます。休憩や交流の場として利<br>用できます。                   | 不要 | 無料  |

最新情報はこちら→

URL <https://www.mazekoze-takahama.jp>

