

発行： 高浜まちづくり協議会事務局

住所： 〒444-1325

青木町四丁目2番地16

電話・FAX 0566-87-9112

Eメール hamapla@katch.ne.jp

URL <http://www.katch.ne.jp/~hamapla/>

(高浜まちづくり協議会の活動は上記ホームページでも
ご覧いただけます。)

“大山心字池の紅葉”をライトアップします！

大山といえば“千本桜”が有名ですが、“心字池の紅葉”も素敵ですよ！
今年度は、初の試みとして、ぼんぼりの灯りでライトアップします。
みなさん、ご家族やお友達と一緒に、ぜひお越しください。

ライトアップ点灯期間 11月26日(水) ~ 12月7日(日)
午後6時~午後9時30分



ぼんぼり



“大山緑地設置の巣箱”が役立ちました！

昨年11月に設置した巣箱をとりはずしたところ、26個のうち10個の巣箱にシジュウカラなどの巣が作られていました。巣箱を掃除した後、消毒をして再度設置しますので温かく見守ってくださいね！



(シジュウカラの巣)



(出入りするシジュウカラ)

12月には野鳥観察会を開催する
予定ですので、ぜひご参加くだ
さい！(詳しくは11月15日発行
の回覧をご覧ください。)

高浜ふれあいプラザが“健康自生地”に認定されました！

みんなの茶の間 認定番号45

健康づくり体操・NOSS・太極拳・
デトックス・フラダンス 認定番号46

健康自生地とは：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触れ合うことが出来る場所で、高浜市が認定健康自生地で「まちめぐりポイント」がもらえます⇒30ポイントたまると抽選に応募できます。抽選に応募できる方は60歳以上です。
※ふれあいプラザの利用には年齢制限はありません。



(みんなの茶の間)



(健康づくり体操教室)



(NOSS 教室)

プラザ1階は「みんなの茶の間」

駄菓子とおいしいコーヒーを販売しています。テーブル席が16席、10畳の和室には漫画の本、囲碁や将棋などもできます。

会場使用は無料です。

- 駄菓子 10円～50円程度
- コーヒー 100円

こんな利用もできます！

- 各種の打合せ
- おしゃべりタイム
- 待ち合わせ など

〈利用者の声〉

- 冷暖房完備で、香りのよいコーヒーと駄菓子をつまみながら、おしゃべりできる“きらくなスペース”がよいので、ちょこちょこ利用しています。



プラザ2階は

健康づくり体操・NOSS・太極拳・
デトックス・フラダンス教室を開催

健康づくり体操教室

- 毎週金曜日（9：15～10：15）
- 申込み不要（無料）参加できます。
- 演歌の曲にあわせ、歌いながらの体操・脳刺激体操・ストレッチなどを行います。

〈参加者の声〉

- 教室に参加してお友達ができた。
- 体が軽く感じ、動くのが楽になった。など

NOSS 教室（ノス）

- 毎月第1・3火曜日（9：15～10：00）
- 申込み不要（無料）参加できます。
- 日本舞踊の動きを取り入れ心地よい音楽に合わせ、ゆったりとした動きで体を鍛えます。

〈参加者の声〉

- 心臓の負担が少なく、有酸素運動で、体全体が気持ちよくなる。など

※太極拳・デトックス・フラダンス教室は定員枠があり現在は募集をしていません。（半期毎に募集）