

## 生きがいづくり

## 身体づくり

仕事やボランティアを通して地域に貢献する

- 「安全・安心のつとめ  
(転倒予防体操、フレイル予防  
免疫力アップセミナー、ヒヤリハット体験発表  
加齢に伴う労働災害リスクなど)」
- 「公園一斉清掃(10月第一土曜日)」

就 業  
(地域貢献)

適度に体を動かし  
運動機能の低下を防ぐ

運 動

- 「健康体操教室、体力測定会  
グラウンドゴルフ大会、ゴルフ大会」

外に出て  
色々な人と  
交流する

交 流

- 「女性委員会・ふれあい講座  
レクリエーション交流会」

- ・いきいきシルバーとよはし掲載  
「健康探訪記」  
「健康だより(衛生委員会)」
- ・ホームページ  
「シルバー健康だより」

栄 養

- バランスよく食事を取る  
「栄養バランス食事講座  
ヘルシークッキング健康講話」

常に楽しいことを考え  
ストレスフリーで過ごす

こころ

- 「交流クラブの充実」

休 息

- 睡眠・休憩をしっかり取って  
明日の活力へ  
「健康WEEK 健康グッズプレゼント  
熱中症対策の呼びかけ」

愛知県SDGs登録事業所

豊橋市SDGs推進パートナー

シルバー き 健康の樹

健康経営優良法人

健康宣言チャレンジ事業所

とよはし健康宣言応援事業所