

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」

シルバー き 健康の樹

愛知県SDGs登録事業所

健康宣言チャレンジ事業所

豊橋市SDGs推進パートナー

健康経営優良法人

とよはし健康宣言応援事業所