

～ 豊橋市にお住まいの 65 歳以上のみなさまへ ～

令和 5 年度
豊橋市役所 長寿介護課

おひとりさま歓迎！ みんなで続ける

運動スタート応援講座

健康づくりや加齢に伴う体力の低下に運動が大切だと分かっていても、はじめるきっかけがなかったり、ひとりでは続かなかったりしませんか？

参加無料

本講座は、運動指導の専門家からシニア世代に適した運動について、体を動かしながら効果的なポイントを学ぶ 8 回の講座です。まずは、この講座をきっかけに、運動をスタートしてみませんか？

講座終了後は、自主グループとして運動が続けられるように、職員がサポートします。



新しいなかまと
健康づくり
始めませんか？

対象

豊橋市内在住の 65 歳以上で運動機能の低下が気になる方

**会場
日程
申込期間**

会場	日程 【各全 8 回】	申込み期間
①杉山地区市民館	9/26 ~ 11/28 毎週火曜 (休: 10/24、11/14)	8/1~9/12
②青少年センター	9/27 ~ 11/29 毎週水曜 (休: 10/4、11/22)	
③北部地区市民館	9/29 ~ 12/8 毎週金曜 (休: 10/13、11/3、11/10)	11/1 ~ 12/20
④羽根井地区市民館	1/10 ~ 3/13 毎週水曜 (休: 2/14、3/6)	
⑤岩田校区市民館	1/16 ~ 3/19 毎週火曜 (休: 2/6、3/5)	

※青少年センター会場は、男性のみの参加となります。他会場は、男性・女性ともにご参加いただけます。

男性対象

時間

13 : 30 ~ 15 : 30

定員

①②③⑤ 各 15 名 (申込順)
④ 30 名 (申込順)

講師

運動指導員等

申込・問合せ先

申込み期間中に

豊橋市役所長寿介護課へ電話 5 1 - 2 3 3 9

- 持病のある方は、主治医に講座の参加の可否を確認してください。
- 講座終了後、自主グループになった際は、グループで決めた会費が発生することがあります。
- 申込みは、原則おひとり様 1 会場に限ります。



©豊橋市トヨッキー