

令和5年度

豊橋市高齢者運動自主グループ紹介

市内で高齢者の健康づくりや介護予防を目的とした運動を行っている
住民主体のグループを紹介します。

見学、入会希望は一覧の連絡先にお電話ください。

※掲載情報は令和5年8月1日現在のため、状況が変わることがあります。

問合せ 豊橋市役所 長寿介護課 地域予防啓発グループ

電話 51-2339

※チラシへ新規掲載希望のグループもご連絡ください



番号	校区	活動場所	グループ名	活動日	活動時間	会費	会員募集	入会要件	連絡先
1	つつじが丘	つつじが丘 地域福祉センター	はつらつ会	水曜日(月3回)	13:30~15:00	月1,000円	○		長寿介護課
2	つつじが丘	つつじが丘 地域福祉センター	東部はつらつ会	金曜日(第1・2・3・4)	13:30~15:00	月1,000円	○		長寿介護課
3	つつじが丘	つつじが丘 地域福祉センター	健康アップ22	火曜日(月4回)	14:00~15:30	なし	×		長寿介護課
4	つつじが丘	つつじが丘 地域福祉センター	いきいきヨガ(つつじが丘)	火曜日(第2・4)	13:30~14:30	1回500円	○	60歳以上の方	浅野 090-9194-4559
5	玉川	玉川校区市民館	柿の里 オレンジ	火曜日(月4回)	13:30~15:00	月1,500円	○		鈴木 88-3266
6	石巻	石巻校区市民館	いしまきクラブ	火曜日(月4回)	13:30~14:30	月500円	○		長寿介護課
7	牛川	牛川校区市民館	牛川さくら会	水曜日(第1・3) (祝日休)	13:30~15:00	月1,000円	○		長寿介護課
8	多米	多米校区市民館	はなみずき	水曜日(第1・3)	13:30~15:00	1回200円	○		長寿介護課
9	多米	多米校区市民館	健康アップ花がら山	土曜日(第1・2・3)	13:30~15:00	1回100円	○		長寿介護課
10	岩田	東部老人会館	レインボー	水曜日(第1・2・3・4)	13:30~15:00	なし	○		長寿介護課

番号	校区	活動場所	グループ名	活動日	活動時間	会費	会員募集	入会要件	連絡先
11	岩田	平川住民会館	岩田ストレッチ	木曜日	10:30～12:00	月500円程	×		長寿介護課
12	豊	豊岡地区市民館	豊岡チーム	木曜日(第1・2・3・4)	13:30～15:30	月600円	○		長寿介護課
13	二川南	二川南校区市民館	くるりん	火曜日(第1・2・3・4)	13:30～15:00	なし	○		長寿介護課
14	二川	大岩老人福祉センター	ふたがわ凡人	木曜日(月1～2回)	13:30～15:00	1回100円	○		長寿介護課
15	二川	大岩老人福祉センター	たんぼぼ体操クラブ	月曜日 (祝日休)	14:00～15:00	1回100円	○		長寿介護課
16	二川	二川地区市民館	健康体操	金曜日(第2・4)	13:30～15:00	3か月 1,000円	○		長寿介護課
17	旭	あйтピア又は旭校区市民館	いきいき教室	金曜日(月2～3回)	13:30～15:00	月1,000円	○		長寿介護課
18	旭	旭校区市民館	平成旭会	木曜日(第2・4)	13:30～15:00	月500円	○		長寿介護課
19	旭	あйтピア	かたつむりの会	火曜日・金曜日・土曜日の うち月4回	10:00～11:30	月1,200円	○		長寿介護課
20	下地	下地校区市民館	せせらぎ会	第1・3火曜日	10:00～11:30	月1,000円	○		長寿介護課
21	向山	向山校区市民館	元気会	火曜日(月3回)	13:30～15:00	月1,000円	○		長寿介護課
22	向山	向山校区市民館	わかば	金曜日	13:30～15:30	月600円	×		長寿介護課
23	向山	向山大池公園	Oh!池	木曜日	10:00～11:00	なし	○		長寿介護課
24	新川	吉田町公民館	万歩会体操クラブ	月2回	10:00～11:30	なし	○		長寿介護課
25	羽根井	鳥居新聞店	羽根井クラブ	土曜日(月4回)	10:00～11:00	月1,000円	○		長寿介護課
26	花田	花田校区市民館	花田体操クラブ	火曜日(月4回)	13:30～14:30	なし	×		長寿介護課
27	吉田方	吉田方校区市民館	さくらんぼ	金曜日(第1・3・4)	13:30～15:00	月500円	○		長寿介護課
28	八町	豊城地区市民館	かがやき	火曜日(第1・2・3・4)	13:30～15:00	月500円	×		長寿介護課

29	八町	八町校区市民館	あすなろ	金曜日(月3回)	14:00～15:30	年600円	○		長寿介護課
30	八町	豊城地区市民館	健康体操ラボ・ヘルス	土曜日(第1)	9:30～11:00	200円	×		長寿介護課
31	松葉	松葉校区市民館	松葉てんとうむし	木曜日	13:00～14:30	なし	×		長寿介護課
32	松葉	カリオンビル	カリオン広場	水曜日(第3)	10:00～11:30	1回200円	○	松山・松葉 校区限定	長寿介護課
33	牟呂	牟呂大西公民館	はまぐり会	火曜日(第3)	13:30～15:00	なし	×		長寿介護課
34	牟呂	牟呂地域福祉 センター	キラキラ青竹会	水曜日(第1・2・3・4)	13:30～15:00	なし	○		長寿介護課
35	牟呂	牟呂外神公民館	PPK	土曜日	10:00～11:30	月1,000円	○		長寿介護課
36	牟呂	牟呂坂津公民館	さくら会	火曜日(第1・3・4)	13:30～15:00	月1,000円	○		長寿介護課
37	汐田	汐田校区市民館	ありのみ会	水曜日(第1・2・3)	13:30～15:00	なし	○		長寿介護課
38	大清水	大清水地域福祉 センター	すみれ会	土曜日(月3回)	13:30～15:00	月1,000円	○		長寿介護課
39	大清水	大清水地域福祉 センター	なかよし体操	水曜日(月4回)	13:30～15:00	月1,000円	×		長寿介護課
40	植田	植田校区市民館	植田ひまわりクラブ	火曜日	13:30～15:00	月1,000円	○		長寿介護課
41	植田	植田校区市民館	植田はつらつ体操	金曜日	13:30～15:00	なし	×		長寿介護課
42	中野	南陽地区市民館	男ディース	木曜日(第1・3)	10:00～11:30	月1,000円	○	男性のみ	長寿介護課
43	中野	中野校区市民館	楽楽クラブ	金曜日(第1・2・3)	10:00～11:30	月1,000円	×		長寿介護課
44	栄	栄校区市民館	チームひまわり	火曜日(月3回)	13:30～15:00	月1,000円	×		長寿介護課
45	栄	栄校区市民館	エイジレス	月曜日 (祝日休)	13:30～15:00	月500円	×		長寿介護課
46	高師	高師老人福祉 センター	健やか会	水曜日(月3回)	13:30～15:00	月1,000円	×		長寿介護課
47	高師	高師校区市民館	ピンクパンサー	火曜日(第2・4)	13:30～15:00	月1,000円	○		長寿介護課

番号	校区	活動場所	グループ名	活動日	活動時間	会費	会員募集	入会要件	連絡先
48	高師	高師校区市民館	さわやか会	木曜日(第1・3)	9:30~11:00	1回500円	○	連絡時に説明	矢澤 090-9221-3971
49	高師	高師校区市民館	いきいきヨガ(高師)	火曜日(第1・3)	11:30~12:30	1回900円	○		浅野 090-9194-4559
50	天伯	天伯校区市民館	フレッシュ天伯	月曜日(第1・2・3)	13:30~15:00	なし	×		長寿介護課
51	天伯	天伯校区市民館	ラビット天伯	金曜日	13:00~14:30	なし(月1回ヨガ参加800円)	×		長寿介護課
52	野依	野依校区市民館	すこやか体操	火曜日	13:30~16:00	なし	○		長寿介護課
53	野依	野依校区市民館	なのはな会	木曜日(月3回)	13:30~15:00	月1,000円	○		長寿介護課
54	富士見	富士見ハウス	シクラメン	金曜日(第1・3・4)	10:00~11:00	月100円	○		水越 23-1810
55	富士見	富士見校区市民館	ハツラツサークル	水曜日(月3回)	13:30~15:00	月1,000円	○		長寿介護課
56	豊南	高豊地区市民館	はつらつ高豊	木曜日(第2・4)	13:30~15:00	月500円	○		長寿介護課
57	豊南	城下老人憩いの家	ふれあい体操	火曜日(月4回)	13:30~14:30	月300円	○		鈴木 25-6891
58	細谷	細谷校区市民館	フレッシュはつらつ会	金曜日	13:30~15:00	なし	○		林 21-2983
59	細谷	五並地区市民館	けんこう五並	火曜日	10:00~11:30	なし	○	細谷校区老人会会員優先	村田 080-3255-0884
60	小沢	小沢校区市民館	楽笑ゆずの会	月曜日	13:30~15:00	月1,000円	×		朝倉 21-2575
61	幸	幸校区市民館	すこやかクラブ	月曜日	13:30~15:00	月500円	○		長寿介護課



ええじゃないか豊橋 ほの国体操♪

高齢者の健康づくり、介護予防に役立つ豊橋市オリジナルの体操です。

豊橋市ホームページで体操動画を閲覧できます。

65歳以上の方が5人以上で取り組むグループには、長寿介護課窓口でDVDを無料で配布しています。

個人の方は、長寿介護課窓口、各地区・校区市民館で2週間の貸し出しを行っています。

シャキシャキ
バージョン
動画



座位版
動画

