

令和8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8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	入会要件	連絡先
1	飯村	飯村校区市民館	年金者組合けんこう体操	月曜日(第2・4)	13:30~14:30	なし		林 典子 41-1971
2	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
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)	13:30~15:00	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	浅野 090-9194-4559
5	つつじが丘	つつじが丘校区市民館	F・B・G(エフビージー)	月曜日(月3回)	13:30~15:00	なし		長寿介護課
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	牛川	青陵生涯学習 センター	オールファイト	火曜日(第2・4)	13:30~14:30	月800円		長寿介護課
9	牛川	浪ノ上会館	わくわく運動教室	水曜日(第2・4)	13:00~14:30	月1000円		長寿介護課
10	嵩山	嵩山自由が丘 公民館	さわやか体操教室	木曜日	10:30~11:30	月500円		長寿介護課
11	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2,000円		長寿介護課
12	鷹丘	東陵生涯学習 センター	東陵スマイル	火曜日	13:30~15:00	月1000円		長寿介護課
13	多米	多米校区市民館	健康教室はなみずき	水曜日(第1・3)	13:30~15:00	1回200円		長寿介護課
14	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

番号	校区	活動場所	グループ名	活動日	活動時間	会費	入会要件	連絡先
15	多米	デイサービスあい	いつまでもトキメキ隊	日曜日(第2・4) ※変更する場合あり	10:00～11:30	なし		長寿介護課
16	岩田	東部老人会館	レインボー	水曜日	13:30～15:00	なし		長寿介護課
17	岩田	岩田校区市民館	岩田体操教室	月または火曜日(月1～2回)	13:00～14:00	1回100円	女性	長寿介護課
18	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		長寿介護課
19	豊	豊校区市民館	ハッピークラブ	木曜日(月3回)	13:30～15:00	月1,000円		長寿介護課
20	豊	豊校区市民館	ゆたか鍛エール	月曜日	13:30～14:30	なし		長寿介護課
21	豊	豊岡生涯学習 センター	豊岡チーム	木曜日	13:30～15:00	月600円		長寿介護課
22	二川	大岩老人福祉 センター	ふたがわ凡人	木曜日(月1回)	13:30～14:30	1回100円		長寿介護課
23	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)	13:30～14:30	1回100円		長寿介護課
24	二川	二川生涯学習 センター	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
25	二川	岩屋緑地公園	二川のんほい	水曜日(月1回)	10:00～12:00	なし		長寿介護課
26	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
27	旭	あいつピア	いきいき教室	金曜日(月3回)	13:30～15:00	月1,000円		長寿介護課
28	旭	あいつピア	かたつむりの会	金・土曜日(うち月4回)	10:00～11:30	月1,200円		長寿介護課
29	旭	旭校区市民館	AKB10	金曜日(月4回)	13:30～15:00	なし		長寿介護課
30	下地	下地校区市民館	せせらぎ会	水曜日(第1・3)	10:00～11:30	月1,000円		長寿介護課
31	下地	下地老人福祉 センター	下地元気クラブ	水曜日(月1回)	13:30～14:30	なし		長寿介護課
32	下地	下地老人福祉 センター	スピカ	火曜日(第1・3)	10:00～11:30	なし		長寿介護課
33	津田	津田校区市民館	津田健康クラブ	木曜日(第1・2)	13:30～15:00	なし		長寿介護課
34	津田	津田校区市民館	ローズサークル	金曜日(月4回)	10:00～11:30	月2000円		長寿介護課
35	松山	まちなか図書館周辺	まちなか運動ストレッチ教室	月曜日(第1)	10:00～11:00	なし		長寿介護課
36	松山	豊橋別院	はなぞの広場	水曜日(第4)	10:00～11:30	1回300円		長寿介護課
37	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
38	向山	向山校区市民館	わかば	金曜日	13:30～15:30	なし		長寿介護課

39	向山	向山大池公園	Oh！池	木曜日	10:00～11:00	なし		長寿介護課
40	向山	東向山町三区集会場	万年青会	火曜日(第3)	14:00～15:00	なし	東向山町三区 老人会会員	長寿介護課
41	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	女性	長寿介護課
42	花田	花田校区市民館	ハッピークラブ	月曜日(月2回)	13:30～15:00	月500円	女性	長寿介護課
43	花田	花田校区市民館	まだわ会	水曜日(第2・4)	10:00～11:30	なし		長寿介護課
44	羽根井	鳥居新聞店	羽根井クラブ	木曜日(月4回)	10:00～11:00	月1,000円		長寿介護課
45	羽根井	羽根井生涯学習 センター	スマイル	金曜日(第1・2・3)	10:00～11:00	月1,000円		長寿介護課
46	羽根井	羽根井生涯学習 センター	にこにこクラブ	木曜日(第1・3・4)	13:30～14:30	月880円	羽根井町 周辺住民	長寿介護課
47	羽根井	往完町公民館	ゲストハウスおおかん	水曜日(第1・3)	13:30～15:00	なし		長寿介護課
48	羽根井	中郷町公民館	中郷健友会	日曜日(第2・4)	13:30～15:00	なし		長寿介護課
49	吉田方	吉田方校区市民館	さくらんぼ	金曜日(第1・2・3・4)	13:30～15:00	月500円		長寿介護課
50	吉田方	吉田方生涯学習 センター	ばけぱけ	水曜日(月3回)	13:30～15:00	1回500円 +会場費		長寿介護課
51	八町	豊城生涯学習 センター	かがやき	火曜日(第1・2・3・4)	13:30～15:30	月500円		長寿介護課
52	八町	豊城生涯学習 センター	健康体操ラポ・ヘルス	土曜日(第1)	9:30～11:00	1回300円		長寿介護課
53	八町	八町校区市民館	あすなろ	金曜日(月3～4回)	14:00～15:30	なし		長寿介護課
54	松葉	松葉校区市民館	松葉てんとうむし	月曜日	13:30～14:30	なし		長寿介護課
55	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
56	汐田	汐田校区市民館	汐田体操クラブ	木曜日(第5を除く)	13:30～15:00	なし		長寿介護課
57	牟呂	牟呂大西公民館	はまぐり会	火曜日(第1・3・4)	13:30～15:00	なし		長寿介護課
58	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
59	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
60	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
61	大清水	大清水地域福祉 センター	すみれ会	土曜日(月4回)	13:30～15:00	月1,000円		長寿介護課
62	大清水	大清水地域福祉 センター	なかよし体操	水曜日(月3回)	13:30～15:00	月1,000円		長寿介護課
63	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
64	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

番号	校区	活動場所	グループ名	活動日	活動時間	会費	入会要件	連絡先
65	栄	栄校区市民館	エイジレス	月曜日(祝日休)	13:30～15:00	なし		長寿介護課
66	栄	栄校区市民館	栄かたつむりの会	月曜日(月2回)	10:00～11:30	月1200円		長寿介護課
67	栄	弥生町自治会館	弥生脳トレ体操	火曜日	13:30～15:00	月500円		長寿介護課
68	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
69	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
70	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
71	高師	本郷生涯学習センター	本郷かたつむりの会	木曜日(月3回)	10:00～11:30	月1,000円		長寿介護課
72	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
73	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
74	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
75	野依	のよりんkupi	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
76	老津	お気楽カフェ	お気楽クラブ	火曜日	13:30～14:15	1回500円		大西 090-1862-3485
77	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
78	杉山	杉山生涯学習センター	カサブランカ	火曜日(月3回)	13:30～15:00	月1,500円	65歳以上	長寿介護課
79	豊南	城下老人憩いの家	ふれあい体操	火曜日(月4回)	13:30～15:00	月500円		鈴木 25-6891
80	富士見	富士見ハウス	はつらつ高豊	木曜日(第2・4)	10:00～11:30	月500円		長寿介護課
81	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		長寿介護課
82	富士見	富士見校区市民館	ハツラツサークル	火曜日(月4回)	13:30～15:00	月1,000円		長寿介護課
83	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
84	細谷	五並生涯学習センター	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
85	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
86	幸	幸校区市民館	みゆき乙女会	水曜日(第2・4)	13:30～15:00	1回100円		長寿介護課
87	幸	若松公民館	曙クラブ	月曜日(月1回)	13:30～15:00	月200円		長寿介護課