

# 虹のかけはし

～ご覧になった皆さんと素敵な自主グループ活動の「かけはし」になりますように～

## 体操・エアロビ・筋トレ



### カタクリの会

健康運動指導士の先生のもと、音楽に合わせたストレッチ体操・バランスボール運動・エアロビ・筋トレ・ヨガなど、心地よい汗を流しています。

結成から22年！結成当時のメンバーも頑張っています。経験年数関係なく、みんなで楽しく元気に活動しています。男性メンバーもいます！



発足：平成12年度「運動特別教室」

- 活動日時：毎週木曜日（金曜日の週もあり）  
午前9時30分～11時
- 場 所：武道館 3階
- 参加費：1回700円
- 参加希望の方は  
武道館へ「カタクリの会」の日程を確認の上、  
直接会場へお越しください。  
（豊橋市武道館 ☎56-6023）  
※室内用シューズ・飲み物を持参してください。

### ほいっぷクラブ

今年で13年目を迎えます。講師の指導により、エアロビクス等で楽しく汗をかいています。長寿社会を迎え、皆、健康意識をもって活動しています。心地良い疲労感と気分のリフレッシュが何よりです。

新しい仲間を募集しています。



発足：平成22年度「運動習慣はじめての一步」

- 活動日時：毎週金曜日  
午後10時30分～11時30分
- 場 所：アイプラザ豊橋
- 参加費：月3,600円
- 参加希望の方は  
前田 薫（☎080-3652-6302）まで

No. 25

令和5年1月作成



健康とよはし  
マスコットキャラクター  
けんとくん

新メンバーを募集中！  
まずは見学をしてみませんか？  
※感染予防対策をして実施しています！

### ソフトエアロクラブ

講師の先生をお呼びし、音楽を流しながら簡単な体操やマットを使った筋肉トレーニングとストレッチを取り入れ、楽しく身体を動かしています。人生100年計画、いつまでも元気でイキイキ、自立生活ができるよう、心と身体を鍛えます。興味のある方、いつでも無料体験できます。随時、メンバー募集しています。



発足：平成23年度「脱☆メタボ運動習慣はじめての一步」

- 活動日時：月曜日（3回/月）  
午前10時30分～11時30分
- 場 所：アイプラザ豊橋
- 参加費：月2,250円  
（4回/月の場合、月3,000円）
- 参加希望の方は  
新井 弘美（☎080-4849-9257）  
まで

### 豊橋オーレ

#### 筋トレ・ストレッチ運動！

プロインストラクターによる音楽に合わせた『竹の棒やダンベルを利用する筋トレ』を中心に有酸素運動を取り入れ、健康な体作りに励んでいます。

男女問わず新しい仲間を募集しています！



発足：平成24年度「脱☆メタボ 挫折しない筋トレ」

- 活動日時：水曜日（第1、3、5週）  
午前10時～11時
- 場 所：保健所・保健センター
- 参加費：月3,000円
- 参加希望の方は  
健康増進課（☎39-9140）まで



# ウォーキング・健康づくり

## はせがわ会

グループ名は、講師だった長谷川弘道先生からいただきました。

高師緑地公園内を週2回、ポールウォーキングしています。身近にあった他愛もない話をしたりして、心身ともにリフレッシュできる、明るく楽しいグループです！

現在は50～70歳代の女性10名で活動しています。



- 活動日時：毎週水・金曜日  
午後1時30分～
- 場 所：高師緑地公園
- 参加費：無料
- 参加希望の方は  
健康増進課（☎39-9140）まで



発足：平成27年度「ポールdeウォーク～すっきりボディ～」

## コスモス

月1回、近場で自然があるところにウォーキングに出かけます。結成から19年、メンバーの年齢も上がってきており、平坦地を歩くことが多くなってきております。みんなと会って、ウォーキングをしたり、おしゃべりするのが本当に楽しいです。



発足：平成15年度「スリム教室」

- 活動日時：月1回
- 場 所：豊橋市内  
(前月に翌月の活動日を決定)
- 参加費：ガソリン代がかかる時あり
- 参加希望の方は  
保科 亮子（☎63-0432）まで

みんなで身体を動かしましょう!

豊橋市保健所 健康増進課 地域支援グループ  
〒441-8539  
豊橋市中野町字中原100番地（ほいっぷ内）  
TEL：39-9140