



虹のかけはし



市内で様々な自主グループが活動しています。まずは見学をしてみませんか？

ご興味があればぜひご連絡ください♪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」となりますように…

※掲載順はグループ名の五十音順です。

カタクリの会

- 活動日：毎週木曜日
- 活動時間：9時30分～11時
- 場 所：豊橋市武道館 3階
- 参加費：1回700円
- 持ち物：室内用シューズ、飲み物、
ヨガマットやバスタオルなどの敷物



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 ☎0532-56-6023）



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25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！

ソフトエアロクラブ

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



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！いつまでも元気にイキイキ、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。

裏面も
あります♪



豊橋オーレ

- 活動日：水曜日（月2回）
- 活動時間：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、健康増進課まで（☎0532-39-9117）



プロ指導による「スポーツ用品」等を活用した全身運動を実施しています。「運動」「バランス食事」「社会のつながり」はどれも大切です。「生涯自立した生活」を目指し日々生き生きと活動！新しい仲間を募集しています。

はせがわ会

- 活動日：毎週水・金曜日
- 活動時間：13時30分～
- 場所：高師緑地公園
- 参加費：無料
- ☀️参加希望の方は、健康増進課まで（☎0532-39-9117）



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、ポールで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60～70歳代の女性10名程度で活動しています。

ほいっぷクラブ

- 活動日：毎週金曜日
- 活動時間：10時30分～11時30分
- 場所：アイプラザ豊橋
- 参加費：月初めの1回目2,000円、2回目1,200円
- ☀️参加希望の方は、前田 薫まで（☎080-3652-6302）



今年で16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。

体操、筋トレ、エアロビ、ウォーキングなど…

様々なグループが楽しく活動をしています。なかまと一緒に楽しく、健康づくり♪