

自主グループ紹介

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」になりますように・・・

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24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！

- 活動日：毎週木曜日
- 活動時間：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)
- ※持ち物：室内用シューズ・飲み物



発足：2000年「運動特別教室」

ほいっぷクラブ



今年で15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。

- 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 3,600円
- 参加希望の方は前田 薫 まで
(☎080-3652-6302)



発足：2010年「運動習慣はじめての一步」

ソフトエアロクラス



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。

- 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 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



発足：2011年「脱☆メタボ運動習慣はじめての一步」

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名で活動しています。

- 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(☎39-9140)



発足：2015年「ポールdeウォーク～すっきりボディ～」

豊橋オーレ



プロ指導による「竹の棒」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」を目指し日々活動！
新しい仲間を募集しています。

- 活動日：水曜日(第1、3、5週)
- 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(☎39-9140)



発足：2012年「脱☆メタボ挫折しない筋トレ」



●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♪

発行元：豊橋市保健所 健康増進課
地域支援グループ
☎：39-9140