

～ 豊橋市にお住まいの 65 歳以上のみなさまへ ～

令和 6 年度
豊橋市役所 長寿介護課

おひとりさま歓迎！ みんなで続ける

運動スタート応援講座

健康づくりや加齢に伴う体力の低下に運動が大切だと分かっていても、はじめるきっかけがなかったり、ひとりでは続かなかったりしませんか？

参加無料

本講座は、運動指導の専門家からシニア世代に適した運動について、体を動かしながら効果的なポイントを学ぶ 8 回の講座です。まずは、この講座をきっかけに、運動をスタートしてみませんか？

講座終了後は、自主グループとして運動が続けられるように、職員がサポートします。



新しいなかまと
健康づくり
始めませんか？

対象

豊橋市内在住の 65 歳以上で運動機能の低下が気になる方

**会場
日程
申込期間**

会場	日程 【各全 8 回】	申込み期間
青陵生涯学習センター	9/24 ~ 11/26 毎週火曜 (休: 10/22、11/12)	9/2~各会場初日の 1週間前まで
本郷生涯学習センター	9/25 ~ 11/27 毎週水曜 (休: 10/16、11/20)	
旭校区市民館	9/27 ~ 12/6 毎週金曜 (休: 10/8、11/1、11/29)	
東部生涯学習センター 飯村分館	1/7 ~ 3/4 毎週火曜 (休: 2/11)	11/1~12/20 まで
幸校区市民館	1/8 ~ 3/12 毎週水曜 (休: 1/22、2/19)	
牟呂校区市民館	1/9 ~ 3/6 毎週木曜 (休: 2/20)	

時間

13 : 30 ~ 15 : 30

定員

各会場 15 名 (申込順)

講師

運動指導員等

- 申込みは、原則おひとり様 1 会場に限ります。
- 持病のある方は、主治医に講座の参加の可否を確認してください。
- 講座終了後、自主グループになった際は、グループで決めた会費が発生することがあります。

申込・問合せ先

申込み期間中に

豊橋市役所長寿介護課へ電話 5 1 - 2 3 3 9

