

## 高齢者健康づくり活動住民グループの紹介

番号	団体名
88	椿会へるすあっぷグループ
○ 団体の紹介、PR等	
<p>健康体操、ウォーキング、健康講座などを実施して、会中高齢者の心と身体 の健康を維持・向上させ、介護予防を図ります。</p> <p>支え合って健康寿命を伸ばして地域づくりを進めましょう。</p> <p>ひとり一人の健康寿命を伸ばすことが心豊かな地域づくりに繋がります。</p>	
○ 活動の内容	
<p>運動機能の維持向上並びに心と体の健康維持を図る</p> <p>介護予防</p> <p>住民間のコミュニケーションを図る</p>	
○ 主な活動日・時間・場所	
活動日： 毎月 第4木曜日	
時 間： 15:00～16:30	
場 所： 豊田生涯学習センター	

※令和5年4月現在の情報を掲載しております。

## 高齢者健康づくり活動住民グループの紹介

番号	団体名
89	豊田元気会
○ 団体の紹介、PR等	
<p>先生の指導のもと、各自のペースに合わせて、有酸素運動、ストレッチ、姫トレを使った健康体操、脳トレやゲームなどを行っています。うっすらと汗を流しながら、明るく仲良く健康づくりを楽しむことができます。</p> <p>休憩時間の会話にも花が咲きます。</p>	
○ 活動の内容	
ストレッチ、有酸素運動、姫トレ、認知予防体操	
○ 主な活動日・場所	
活動日： 毎月 第1、第3 金曜日	
時 間： 10:00～11:30	
場 所： 豊田保健センター 多目的ルーム	

※令和5年4月現在の情報を掲載しております。

## 高齢者健康づくり活動住民グループの紹介

番号	団体名
90	リフレッシュ華山の会
○ 団体の紹介、PR等	
<p>個人の体力に合わせて運動量を調整し、話に花を咲かせ、楽しく充実ある時間を過ごしています。</p> <p>講師は私達に寄り添って指導していただきます。</p>	
○ 活動の内容	
<p>健康づくりのため、体操教室を開催し、会員の心と体の健康を図り、コミュニケーション作りをして、地域の活性化に寄与する。</p>	
○ 主な活動日・場所	
活動日： 月2回 第2、第4 水曜	
時 間： 10:00 ~ 12:00	
場 所： 豊田総合支所 多目的ルーム	

※令和5年4月現在の情報を掲載しております。