

シニア世代の明るい毎日を応援！

豊田市官民連携
介護予防

もつとイキイキ！
明るい暮らしづくり

人とつながり
まちとつながり

ずっと元気！ プロジェクト

プログラム一覧



運動・健康・趣味など様々な“社会参加”プログラムが体験できます



スポーツ・健康



趣味・エンタメ



コミュニケーション・
就労支援 等

◆主な対象者： 豊田市にお住まいの65歳以上の方

◆実施期間： 2021年7月～2026年6月

◆参加方法： 掲載されている各サービスの事業者問い合わせ先までご連絡ください

※ 掲載中のサービスの内容は、事前の告知なく変更される可能性があります。
最新の情報は以下HPでもご確認頂けます。



<https://www.dreamincubator.co.jp/nextrisesia/toyota-kaigo/>

豊田市官民連携介護予防事業 「ずっと元気！プロジェクト」

社会や人とつながる「社会参加」には、介護予防効果があることが明らかに

「人生100年時代」と言われる今、元気に暮らせる期間を延ばすことが大事です。

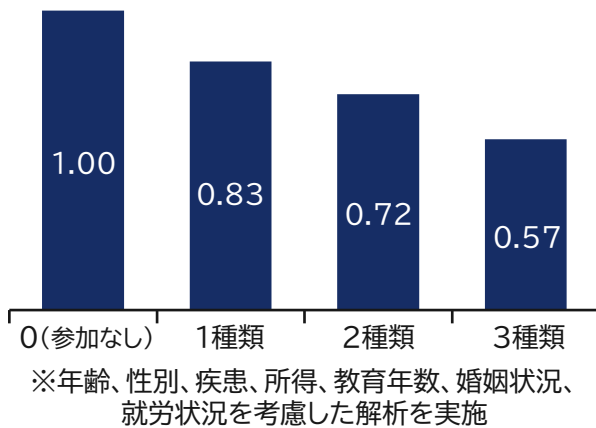
そのためには、運動や食事管理だけでなく、社会や人とのつながりを持つことが重要な要素であることが学術機関の研究により分かってきています。

- 社会参加(趣味・スポーツの会への参加)は健康寿命の延伸に効果あり
- 将来の認知症発症・要介護リスクを低減

要介護リスクの低減

多くの種類の社会参加をすることにより、将来介護になるリスクを下げる事が可能

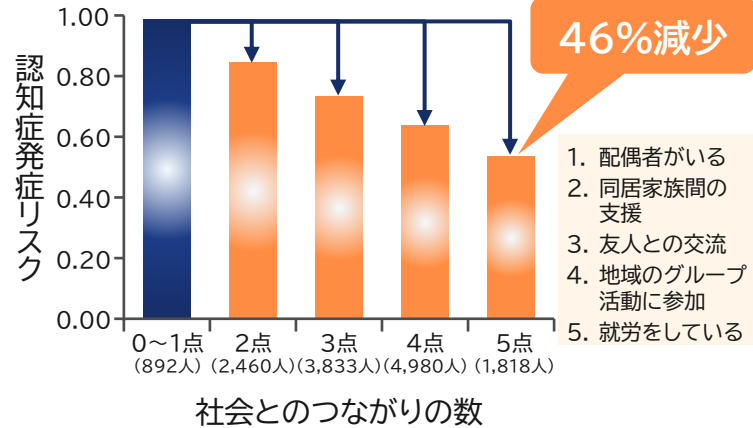
参加組織の種類数別の要介護認定発生リスク：
種類の数が多いほどリスクは減る



認知症発症リスクの低減

また、社会との繋がりが認知症発症リスクを下げることもできる

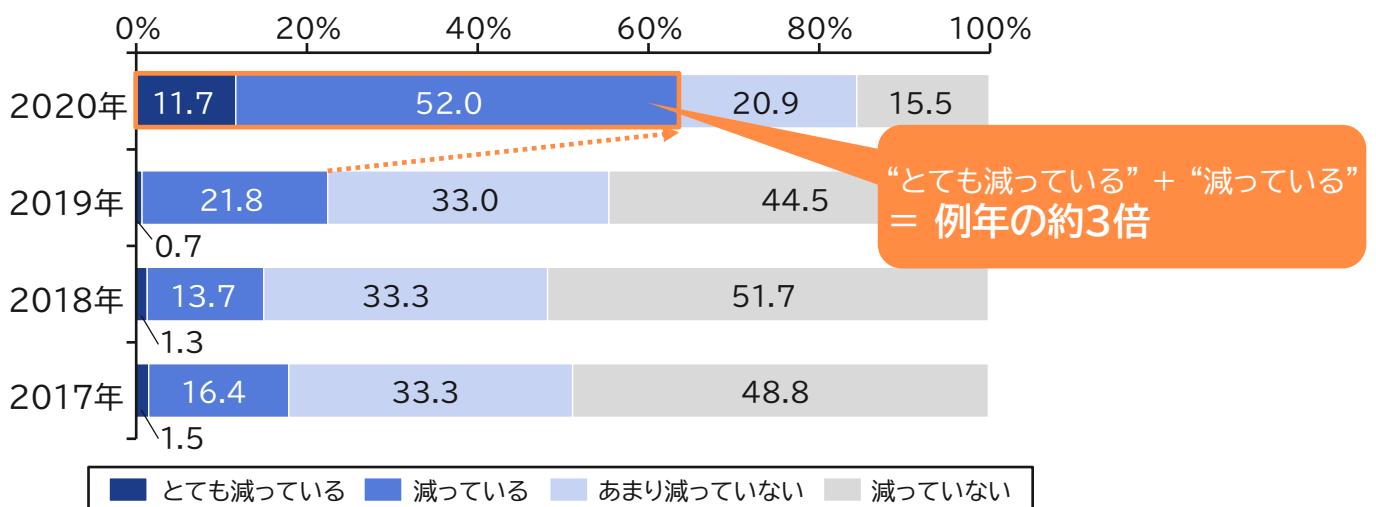
社会との多様なつながりがある人で
認知症発症リスクは半減



コロナ流行以降、シニアの方の社会参加機会は減少

他方、コロナウィルス感染症の影響もあり、2020年以降シニア世代の外出頻度が減少しており、社会参加が難しい状況になっています。

コロナ後の外出頻度：約3分の2の高齢者が前年より外出減少



こうした状況を踏まえて、民間企業の創意工夫を活用しながらコロナ禍に対応した幅広い社会参加促進サービスを提供しているのが「ずっと元気！プロジェクト」です

民間企業のノウハウを活用した、社会参加に繋がる様々なプログラムにご参加頂けます

豊田市と50以上の民間企業・NPO等が協力し、コロナウイルス感染症に対応した、三密回避あるいはオンラインの様々な社会参加プログラムを提供しています。

- スポーツ・健康、趣味・エンタメ、コミュニケーション・就労支援等様々なサービスを豊田市内で展開

参加された皆様の健康寿命の延伸

コロナ禍を踏まえた、三密回避あるいはオンラインの
社会参加促進プログラムの提供

スポーツ・健康



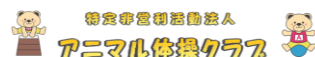
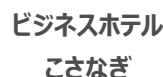
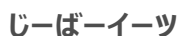
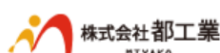
趣味・エンタメ



コミュニケーション ・就労支援 等



参加企業 / NPO等



次ページから、ずっと元気！プロジェクトのプログラムを一覧でご紹介します
気になるプログラムがありましたら、まずはぜひお気軽にお問い合わせください！





健康寿命を延ばし隊

医療とスポーツ科学に基づく健康プログラム。仲間と会って、おしゃべりして、体を動かして、歌って、健康に役立つお話が聞ける、、、山村地域で暮らす住民の生活支援を主旨に、「たすけあい」の精神で地域組織や事業者と共に地域が元気になるサロンを企画しています。

お問合せ・参加申込み

株式会社三河の山里コミュニティパワー

参加費用：無料

電話番号：0565-61-2773（平日9:00～15:00）

メールアドレス：info@my-power.jp



Oh!達者(おたっしや)くらぶ

「昨日よりも生活をちょっと豊かに」

管理栄養士による栄養講座・運動に加え日常生活で知っておいた方がいい情報をその分野のプロから学べるセミナーも毎回開催！

一緒に日常生活をちょっと豊かにしませんか？

お問合せ・参加申込み

株式会社スギ薬局

開催場所：逢妻交流館

開催日：毎月第1木曜日 ①10:00～11:30 ②13:00～14:30

参加費用：無料 ※要予約・先着（次回12月から開催分は予約可能）

電話番号：080-4076-4971（平日10:00～17:00）

<公式LINE>



Oh!達者(おたっしや)塾 - アタマの健康編 -

「大切な人といつまでもずっと元気に」

Oh!達者塾の「アタマの健康編」です。

日ごろから介護予防に取り組んでいる方向けの

脳トレ中心の2週間に1回の健康塾です。

一緒に楽しくアタマの体操をしてみませんか？

お問合せ・参加申込み

株式会社スギ薬局

開催場所：①陣中店 ②豊田吉原店

開催日：【6か月プログラム】月1回開催の6か月プログラムです。

開催日は店舗によって異なる為お問い合わせください。

参加費用：3,000円/6か月

※Oh!達者塾 - 基本編 - を卒業された方が対象です。

電話番号：080-4076-4971（平日10:00～17:00）

<公式LINE>



Oh!達者(おたっしや)塾 - 基本編 -

「大切な人といつまでもずっと元気に」

元気でいるために必要な栄養知識や運動を店舗と自宅で学び実践する6か月間の健康塾です。

スギ薬局の管理栄養士全面サポートで安心！

みんなで楽しく学べから継続できます！

お問合せ・参加申込み

株式会社スギ薬局

開催場所：①陣中店 ②豊田吉原店

開催時間：月1回開催の6か月プログラムとなります。

開催日は開始時期によって異なる為、お問合せください

参加費用：70歳以上…3,000円/6か月、70歳未満…4,500円/6か月

※要予約・先着

電話番号：080-4076-4971（平日10:00～17:00）

<公式LINE>



Oh!達者(おたっしや)くらぶ～アドバンスコース

「昨日よりもちょっと豊かな生活を」

管理栄養士による栄養講座・運動に加え、日常生活で知っておいた方がいい情報をその分野のプロから学べるセミナーも毎回開催！

初回のロコモチェックの後に各個人の目標を設定し、継続的に参加していただくことで半年間をより充実させる。

お問合せ・参加申込み

株式会社スギ薬局

開催場所：逢妻交流館

開催日：毎月第1木曜日 ①10:00～②13:00～

参加費用：無料 ※要予約・先着（次回12月から開催分は予約可能）

電話番号：080-4076-4971（平日10:00～17:00）

<公式LINE>



ココトモプロジェクト

自分の体が現状どうなっているのかをしっかりとみて行きながら、一人一人に合った姿勢の改善に向けたピラティスの動きを行っていきます。

お問合せ・参加申込み

アグリマス株式会社 / ココカラプラス

開催場所：愛知県豊田市丸山町7-49-6

開催日：毎月 最終土曜日14:15～14:45

参加費用：無料

電話番号：0565-41-7804（平日9:00～17:30）

Instagram: <https://www.instagram.com/cocokaraplus5526/>

HP: <https://tokyo-marche.jp/>

LINEを登録





目指せ！歩行生活年齢若返り

生活習慣病やフレイルなどを予防し健康寿命を延伸する簡単な手立ての一つが「日常歩行」です。日常の歩数や歩行速度から歩行生活年齢を推定できる専用の歩行計「ホコタッチ」を使って若々しい歩き方を身につけてみませんか？

お問合せ・参加申込み

花王株式会社 GENKIプロジェクト

開催場所: こいけやクリエイティブ本社/Kabo. /ビジネスホテルこさなざ/T-FACE-豊田くらしのデジタル館/老人福祉センター豊寿園/豊田ほっとかん/豊田市博物館
参加費用: 無料
電話番号: 0565-42-6547 (10:00~17:00 ※定休日/土曜・日曜・祝日)



誰でもできる簡単な健康体操『笑いヨガ』

「笑い」は人を元気にします。「笑い」を呼吸法と見立て、誰でもできる簡単な健康体操にしたのが笑いヨガです。ハハハと息を吐いて、笑うための筋肉を動かすと、体も心も変化します。睡眠と笑いの相性はピッタリ!!笑うことを習慣にし楽しい人生にしませんか？

お問合せ・参加申込み

睡眠館オーガニック ずっと!!元気塾

開催場所: 豊田上郷交流館
開催日: 毎月第1・第3水曜日 10:00~11:00
参加費用: 500円/回
電話番号: 090-9662-7770 (水・木・金・土・日 10:00~17:00)
メールアドレス: loveyukimama@gmail.com
公式HP: 睡眠館オーガニック<https://www.suiminkan.net/>

<公式LINE>



お達者塾TV体操・モフライフ-交流館運動編-

様々な会場でモフバンドを活用したデジタル体力測定やオンライン運動で、フレイル予防を目指すプログラムです。

お問合せ・参加申込み

株式会社Moff

開催場所: 各指定会場にて実施
参加費用: 無料(一部有料コンテンツあり)
電話番号: 050-5306-0210 (平日10:00~18:00)
メールアドレス: moff-life@moff.mobi
公式HP: <https://ecogpbm.moff.mobi/>

<公式HP>



かんたん健康チェック教室

複数の測定種目(野菜摂取量の測定、体重等の測定、血圧測定、握力測定、指輪っかテスト)に取り組みます。継続した複数回の測定で健康度合いを確認して、健康増進に取り組んでみませんか？

お問合せ・参加申込み

中部電力パワーグリッド株式会社・カゴメ株式会社

開催場所: 豊田市内
開催日: 毎週月曜日~金曜日9:00~16:00(ただし祝日と年末年始を除く)
参加費用: 無料
電話番号: 080-8664-3778 (平日9:00~16:00)
メールアドレス: Pgtovota.Csi640@chuden.co.jp



毎日続けられる！

楽天シニアの運動、健康サービス

ごぼう先生と一緒に豊田市の皆さまのために作った「楽天シニアTYT体操」から、本格的なヨガ、管理栄養士による栄養相談、さらには健康セミナーまで、スマホで簡単に参加できる♪

お問合せ・参加申込み

楽天モバイル株式会社

開催場所: オンライン
開催日: 毎日開催
参加費用: 無料(一部有料あり)
電話番号: 0120-169-429 (平日10:00~14:00)
メールアドレス: rakuten-senior-user@faq.rakuten.co.jp
公式HP: <https://senior.rakuten.co.jp/>

<公式HP>



転倒予防トレーニング

転倒予防のための足、腰回りの筋トレやストレッチなどをレクチャー

お問合せ・参加申込み

トレーニングスタジオフォルマ

開催場所: バレスタジオN豊田市竹生町4-48(駐車場完備)
開催日: 毎週木曜9:15~10:30
参加費用: 月4000円、初回体験無料
電話番号: 090-2770-7847 (8:00~20:00)
メールアドレス: kuzumoto.com@gmail.com



健康ミュージックサロン

音楽療法士監修の楽しいプログラムで健康づくりしませんか！
体を動かす「リズム体操」、歌ってスッキリ「歌声ひろば」などのプログラム
でお待ちしております。初めての方でも気軽に参加できるサロンです。

お問合せ・参加申込み

とよたMケアの会

開催場所：とよた市民活動センター

開催日：毎月1回(月・金：歌声ひろば、水：シニアコーラス、日：リズム体操)※詳細はHPか問合せ
参加費用：1000円/回

電話番号：090-4250-1905 (9:00～20:00)

メールアドレス：aki-yama@pk9.so-net.ne.jp

公式HP：<http://musictherapy.aichi.jp/>

<公式HP>



ヒップホップダンス教室

65歳からのヒップホップダンス教室。

運動不足やストレスを、笑って踊って元気に発散しましょう！

ヒップホップダンスと言っても動きはとてもシンプル

ノリノリの音楽と共に楽しい時間を過ごしませんか？

お問合せ・参加申込み

JBRevolution

開催場所：小原交流館／ZENT梅坪店内コミュニティスペース

開催日：小原交流館…毎月第1, 2, 3木曜日 10:00～11:00

ZENT梅坪店…毎月第2, 4水曜日 10:00～11:30 ※祝日等により変動有

参加費用：小原交流館 3,300円/月 ZENT梅坪店 4,000円/月 (※初回体験無料)

電話番号：090-9028-0271 (平日10:00～19:00)

メールアドレス：small.steps.obr2020@gmail.com



<公式LINE>
カーブスの
お得な情報満載！



女性だけの30分フィットネスで がんこな脂肪がみるみる燃える！

体重・体型・ひざ腰・血圧などが気になる方へ

予約不要で30分、好きな時間に運動できます。コーチがサポートするの
で運動に不安がある方も安心・安全！楽しく健康を！

まずは無料体験からお気軽にお試しください！

お問合せ・参加申込み

女性だけの30分フィットネス カーブス

開催場所：豊田市内7店舗 (メグリア藤岡:0565-76-5300、ドミー若林:0565-41-7888、
豊田緑ヶ丘:0565-24-0778、イオン高橋:0565-87-2377、豊田大林:0565-74-2888、
豊田拳母:0565-36-4222、メグリア五ヶ丘:0565-87-2111)

開催日：平日:10:00-13:00、15:00-19:00 土曜:10:00-13:00 日祝:休み

参加費用：無料体験実施中 お得なキャンペーンもありますので、まずはお気軽にお試しください
電話番号：上記記載 (平日:10:00-13:00、15:00-19:00 土曜:10:00-13:00 日祝:休み)

公式HP：<https://www.curves.co.jp/>



シニアヨガ健康体操教室

ヨガ&GYMボール教室

シニア向けの健康体操教室で、貯筋、体操とヨガとGYMボールのハイ
ブリット教室。週1回の健康作り。皆さんご参加ください♪

お問合せ・参加申込み

NPO法人アニマル体操クラブ

開催場所：豊田市八幡町3-22-2

開催日：毎週水曜日:ヨガ 9:45～ ヨガ&GYMボール 11:00～

毎週金曜日:シニアエンジョイ体操 10:00～

参加費用：2800円/月 初回体験無料

電話番号：090-2948-4424 (平日10:00～14:30スポーツハウス)

メールアドレス：npo.animal.gym@icloud.com

公式HP：<http://www.hm.aitai.ne.jp/~koketu/>



100歳まで猫背にならないためのピラティス講座 (初心者大歓迎)

体が硬くなっている、腰が痛い、姿勢が悪くなっている。そんな悩みをお
持ちの方にこのピラティス講座はおすすめて。難しい動きはしません。
全身を動かしていくことで、終わった後はスッキリとした感覚になりま
す。運動が得意でない方も大歓迎です。

お問合せ・参加申込み

P-BASE

開催場所：P-BASE高橋店(イオン高橋店3階)

開催日：毎月第2土曜日10:30～11:30 (時折日にちの変更があります)

参加費用：1,500円

電話番号：0565-41-3340 (平日9:00～18:00)

メールアドレス：info@p-base.co.jp

公式HP：<https://www.p-base.co.jp/takahashi/>



フラダンスの動きを取り入れたトレーニング「フラトレ」

楽しいから自然に「笑顔」に！楽しいから「体」が動く！無理なく普段使わ
ない筋肉を使うトレーニングができます。

ハワイアン音楽に癒されながら、心も体もリフレッシュしましょう！

お問合せ・参加申込み

株式会社SMIRING

開催場所：①スマイリングリハニティー ②益富交流館 ③高橋交流館 ④棒の手会館

参加費用：500円/60分 (初回体験無料)

電話番号：050-5491-0351 (9:00～17:00、定休日土日)

メールアドレス：n.nakane@onbunidakko.org

公式HP：<https://smiring.info/>



コグニうんどう

楽しく、笑いながら頭と体を動かしましょう。
高齢者のための特別なプログラム。
認知機能維持向上を目的とした 脳トレ、運動、ダンス ！

お問合せ・参加申込み

日本コグニダンス協会

開催場所：①藤岡南交流館 ②高岡農村環境改善センター ③さなげ台自治区会館 ④猿投北交流館
開催日：①毎週火曜日13:00～14:30 ②第1.3水曜日13:30～14:30
③第2.3.4木曜日 A 13:30～14:30 B 14:35～15:35 ④第3金曜日13:30～14:30
参加費用：500円/回
電話番号：052-895-5405 (平日9:00～17:00)



安全運転のためのカラダづくり (脳とからだを元気に！)

脳に適度な刺激を与え活性化を図る「シナプソロジー」や安全運転に必要な身体機能を高める体操などを実施します。
認知機能や運動機能の向上と共に、笑顔やコミュニケーションが生まれる教室です。

お問合せ・参加申込み

株式会社ルネサンス スポーツクラブルネサンス

開催場所：トヨタ中央自動車学校
開催日：毎月第2日曜日 ①10:30～11:30 ②13:30～14:30 ※月によって休講の場合あり
参加費用：無料
電話番号：052-758-6606 (平日13:00～16:00)
メールアドレス：hoshi@s-renaissance.co.jp
公式HP：<https://www.s-re.jp/>



心も体もいつまでも元気に！

運動、脳トレ、講話やグループワークを通じて、元気に過ごせる心と体をつくる運動教室です。
仲間と一緒にコミュニケーションをとりながら継続して参加できるプログラムが魅力的です。
運動後はお風呂でリフレッシュし、心身ともに癒されてください。

お問合せ・参加申込み

株式会社ルネサンス スポーツクラブルネサンス

開催場所：高齢者福祉センター豊寿園
開催日：毎月第3水曜日13:30-14:30
毎月第4金曜日13:30-14:30 ※月によって変更の場合あり
参加費用：無料
電話番号：0565-27-2200 (平日10:00～16:00)
メールアドレス：hoshi@s-renaissance.co.jp
公式HP：<https://www.s-re.jp/>



安心とくつろぎのビューティータイム

今更…でなく今だから！↑モデルさんは75歳！
☆ビューティーハンドケア(無料・出張可能)
☆今の私に似合うメイク(無料・出張可能)
☆フェイシャルエステ体験 イルネージュスタンダードコース(50分2200円)

お問合せ・参加申込み

メナードフェイシャルサロン

開催場所：①ムウプランジェ(秋葉町)②ルリールレストモア(若林町)
電話番号：①0565-27-5883 ②0565-54-0703
(平日・土曜 9:00～19:00)
公式LINE：jky5683p

<公式LINE>



いつまでも元気に働きつづける体をつくる

いつまでも元気に、生活・働きつづけられるカラダづくりを目的とした運動教室です。
社会とのつながり、人とのつながりを大切に、
楽しみながら皆さまと一緒に運動をすることがこの教室の魅力です。

お問合せ・参加申込み

株式会社ルネサンス スポーツクラブルネサンス

開催場所：豊田市シルバー人材センター
開催日：毎月開催 ※第2水曜日14時予定
参加費用：無料
電話番号：052-758-6606 (平日13:00～16:00)
メールアドレス：hoshi@s-renaissance.co.jp
公式HP：<https://www.s-re.jp/>



豊田市ずっと元気プロジェクトさんさん体操 ～転ばないための身体作り～

住み慣れた町で最後まで自分らしく生活する。
その為に、日ごろから運動習慣をつけ、筋力・体力を維持改善していく必要があります。リハビリの専門家(作業療法士)による、転倒予防に繋がる本格的な体操教室です。

お問合せ・参加申込み

リハビリデイサービスさんさん

開催場所：愛知県豊田市金谷町4-26-1
開催日：毎月1回 土曜日9:30～10:30※不定期開催 パンフレット・電話等で確認して下さい。
参加費用：500円/回 ※初回体験無料
電話番号：0565-34-3320 (月～金 8:30～17:30)
公式HP：<https://www.sankuro.or.jp/>



Oh!達者(おたっしゃ)塾 - お口の健康編 -

「大切な人といつまでもずっと元気に」

Oh!達者塾の「口腔ケア編」です。

日ごろから介護予防に取り組んでいる方向けの

お口の健康についてのセミナーと口腔機能トレーニング中心の2週間に

1回の健康塾です。お口に関する測定も実施します。

お問合せ・参加申込み

株式会社スギ薬局

開催場所: 陣中店

開催日: 【6か月プログラム】月1回開催の6か月プログラムです。

開催日はお問い合わせください。

参加費用: 3,000円/6か月

※Oh!達者塾 - アタマ編 - を卒業された方が対象です。

電話番号: 080-4076-4971 (平日10:00~17:00)

<公式LINE>



Oh!達者(おたっしゃ)ウォーキング~アドバンスコース

『歩行寿命を延ばすセーフティーウォーキングプログラム』を卒業された方向けのより実践的な内容です。歩き方計測と歩く達人を目指します。

お問合せ・参加申込み

株式会社スギ薬局

開催場所: 豊田スタジアム

開催日: 【全6回】毎月第2火曜日 ①10:00~ ②13:30~

参加費用: 無料 ※『歩行寿命を延ばすセーフティーウォーキングプログラム』を卒業された方が対象です。

電話番号: 080-4076-4971 (平日10:00~17:00)

<公式LINE>



Oh!達者健康カフェ - カラダ測定 -

「自分のカラダを知っていつまでも元気に」

管理栄養士による、カラダ測定・健康相談です。

無料で毎月開催しているので、お買い物のついでにお気軽にご参加ください！

定期的に自分のカラダをチェックしましょう！

お問合せ・参加申込み

株式会社スギ薬局

開催場所: ①陣中店 ②宮町店 ③豊田吉原店

開催日: 第2土曜日:宮町店、第3土曜日:豊田吉原店、

第4土曜日:陣中店 10:00~16:00

参加費用: 無料 ※予約不要

電話番号: 080-4076-4971 (平日10:00~17:00)

<公式LINE>



Oh!達者(おたっしゃ)ウォーキング

『歩行寿命を延ばすセーフティーウォーキングプログラム』と題し、6か月の歩行改善プログラムを開催

いつまでも自分の足で歩き続けられるようにサポートいたします。

足形や歩き方の測定や歩行改善講座など、盛りだくさんの内容です

お問合せ・参加申込み

株式会社スギ薬局

開催場所: 豊田スタジアム

開催日: 【全6回】毎月第2水曜日 ①10:00~ ②13:30~

参加費用: 無料 ※要予約・先着

電話番号: 080-4076-4971 (平日10:00~17:00)

<公式LINE>



Oh!達者(おたっしゃ)ウォーキング~プラティカルコース

『歩行寿命を延ばすセーフティーウォーキングプログラム』のより実践的な内容を実施。

【各日程の内容】

①腰痛を防ぐストレッチと歩き方 ②背骨をほぐして歩く ③肩をほぐして歩くなど、より実践的な内容で安全なウォーキング方法を紹介

お問合せ・参加申込み

株式会社スギ薬局

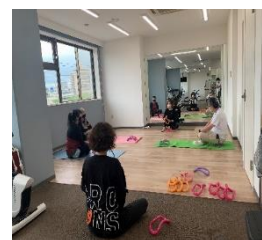
開催場所: 豊田スタジアム

開催日: 【全6回】毎月第1火曜日 ①10:00~ ②13:30~

参加費用: 無料 ※『歩行寿命を延ばすセーフティーウォーキングプログラム』を卒業された方が対象です。

電話番号: 080-4076-4971 (平日10:00~17:00)

<公式LINE>



一生歩ける身体づくり教室

緩めて整えるストレッチ

ウェーブストレッチリングというユニークな形のリングを使って、身体の凝りをほぐして、ゆがみを緩めて正しい位置に整える脳トレにもなる健康教室です。

お問合せ・参加申込み

ビジネスホテルこさなぎ

開催場所: ビジネスホテルこさなぎ フィットネス こころクラブ

開催日: 毎週月曜・第1・3金曜日(祝日等により変動あり)13:00~13:45

参加費用: 初回無料/2回目以降1回800円 (2回目以降は入会手続きが必要)

電話番号: 0565-28-5872(10:00~16:00)

メールアドレス: info@kosanagi.co.jp

<公式LINE>





ゆったりストレッチ&マシン有酸素運動

シニア向けのゆったりとした動きの運動教室です。

心地良く筋肉を動かし、毎日の生活の中でできる簡単なトレーニング方法をお伝えします。

ストレッチの後はマシンで有酸素運動をして体の燃焼を促します。

お問合せ・参加申込み

ビジネスホテルこさなぎ

開催場所：ビジネスホテルこさなぎ フィットネス ここクラブ

開催日：火曜日・第2・3木曜日（祝日等により変動あり）10:30～11:30

参加費用：初回無料/2回目以降500円（2回目以降は入会手続きが必要です）

電話番号：0565-28-5872(10:00～16:00)

メールアドレス：info@kosanagi.co.jp

<公式LINE>



活力アップ！脳の健康教室

東北大学・川島隆太教授との共同研究により誕生したプログラムを活用して、「脳の健康づくり」を行います。読み書き教材・計算教材・磁石うじ盤・コミュニケーションにより、脳を活性化します。一緒に楽しく頭の体操を行いませんか？

お問合せ・参加申込み

公文教育研究会

開催場所：豊田市老人福祉センター豊寿園 2F 会議室

開催日：6か月間・毎週火曜日

参加費用：月2,200円(教材費込み)

電話番号：03-6836-0050(平日9:30～17:30)

公式HP：<https://www.kumon-lt.co.jp/>



ノルディックウォーキング&ポールエクササイズ

ノルディックウォーキングとポールを使ったエクササイズや脳トレで、一生自分の足で歩くための身体づくりを行っています！

健康や体力づくりのために「あるこっ！」と思ったら、一緒にARUCOTTO！

お問合せ・参加申込み

ARUCOTTO

開催場所：鞍ヶ池公園他

開催日：第2,4月曜日

参加費用：1回700円（ポールレンタル300円は別途必要）

公式HP：<https://arucotto.com/>

<公式LINE>



男女問わず！わくわく美活クラブ

・男性も女性も自分自身のケアの大切さお伝えします。

・100歳まで歩き続ける足づくり講座などトータルケア6講座開催中

・講座後も今後の人生より華やかに

・講座後の茶話会も大好評意見交換の場で新たな発見もたくさん！

お気軽にご連絡下さい。

お問合せ・参加申込み

介護美容 笑夢

開催場所：ウエルシア下市場店(ウエルカフェ)

開催日：毎月第一金曜日 10:00～11:30

参加費用：一回1,000円(材料費)

電話番号：090-6841-5250(10:00-17:00)

メールアドレス：kaigobiyou.emu0428@gmail.com

<公式LINE>



健康体操教室

回数券制の健康体操教室です。豊田スタジアムで試合やイベントのない火曜日～木曜日の午前中に、ヨガ、エアロビクスなどのプログラムを開催しています。年齢が高くてもマイペースでご参加いただける教室を motto に運営しています。

お問合せ・参加申込み

豊田スタジアム健康づくり教室S-fit

開催場所：豊田スタジアム

開催日：火曜日～木曜日10:00～12:00(豊田スタジアムでの試合やイベント時はお休み)

参加費用：回数券制。4回券4,400円、9回券8,800円、19回券17,600円

ずっと元気プログラム対象者の初回ご購入時に回数券1回分プレゼントします

おひとり様1回限りですが550円の体験制度もございます。

電話番号：0565-87-5210(平日10:00-17:00)

公式HP：<https://sites.google.com/view/toyostasfit>



感性の手織り『さをり織り』で自己表現しよう～！

『さをり織り』とは差異を織る＝それぞれの違いを織る＝個性を織るという意味。手と足と心を動かし、感性に任せて心の趣くまま、好きに自由に自己表現してみませんか？新しい自分と出会えることで、心も身体も癒され活性化しますよ～

お問合せ・参加申込み

手織りひろば ポースケ

開催場所：手織りひろば ポースケ(豊田市宝来町4-758-113)

開催日：火(第2,4)・木(第1,2,3,4)・土(第1,2,4) 10:00～15:00

参加費用：体験：2時間¥1,600+材料費(約1,000円前後) 入会：1時間¥750+材料費

電話番号：090-4269-4981(10:00-17:00)

メールアドレス：posuke.r4@gmail.com



Oh!達者(おたっしゃ)キッチン

「手軽で簡単、おいしく食べて健康に」
料理経験者も初心者も男性も女性も！
元気なカラダを作るために自分で作れる
お手軽レシピをみんなで楽しく学んで実践！
みんなでワイワイ楽しくお料理しませんか？

お問合せ・参加申込み

株式会社スギ薬局

開催場所：猿投台交流館、高橋交流館
開催日：毎月第3木曜日：猿投台交流館
毎月第4木曜日：高橋交流館 11:00～13:00
参加費用：全6回 5000円（参加費、材料費すべて込み）
電話番号：080-4076-4971（平日10:00～17:00）

<公式LINE>



Oh!達者(おたっしゃ)キッチン～ベテラン編～

大好評のOh!達者キッチンに、ベテラン編が登場！
料理教室に加え、口腔ケアの内容をプラスして
「いつまでも」おいしいものを食べられるように楽しく料理と口腔機能の維持を学んでいきます！
ぜひ継続してご参加ください！

お問合せ・参加申込み

株式会社スギ薬局

開催場所：豊田市内交流館（猿投台、高橋など）
開催日：【全6回】毎月第3、4木曜日 11:00～※実施場所により異なります
参加費用：6回セット5,000円 ※要予約・先着
電話番号：080-4076-4971（平日10:00～17:00）

<公式LINE>



楽しく脳トレ ボードゲーム

若者にも人気のボードゲームやカードゲームで楽しく遊びながら脳トレを行う。

お問合せ・参加申込み

中部電力パワーグリッド株式会社

開催場所：①崇化館交流館 ②井郷交流館
開催日：①崇化館交流館：奇数月第3金曜日13時30分～16時 ②井郷交流館：偶数月第3金曜日13時30分～16時 会場の都合により変更場合があります。
参加費用：無料
電話番号：080-8664-3778（平日9:00～16:00）
メールアドレス：Pgtoyota.Csi640@chuden.co.jp



メグリアのカルチャー＆スポーツ教室

カルスポでは、スポーツ・健康作り・趣味・教養と様々なジャンルから300講座を取り揃え、初心者から経験者まで楽しく学べるようレベルに合わせたコースを設定。気になったら気軽にご見学ください。（見学無料）

お問合せ・参加申込み

トヨタ生活協同組合 カルスポ

開催場所：生協会館・メグリア三好店・志賀店・藤岡店の各カルスポ
開催日：講座一覧に記載しています
参加費用：講座一覧に記載しています
電話番号：0565-27-5151（生協会館）（月～土 10:00～20:00）
公式HP：https://www.meglia-net.jp/culspo/culspo_entrance.htm

<講座一覧>



もっといきいき！年間イベントサービス

年間を通じて月に数回イベントを開催！
いちご狩りやカフェプラン、中国語講座、ランチ会などイベント内容は盛りだくさん！ポイントを集めると、特典がもらえます。
※イベントにより、有料イベントもございます。
※時期により、上記のイベント内容と異なる場合がございます。

お問合せ・参加申込み

太啓建設株式会社

開催場所：太啓建設、ストロベリーパークみふね、シェフズキッチン アグリル モトマチ
※場所はイベントによって異なる場合がございます。
参加費用：イベントによっては有料の場合もございます。
電話番号：0565-31-1271（平日10:00～16:00）
公式HP：太啓建設株式会社 <https://www.taikei-con.co.jp/>



初心者・シニアのドローン教室

室内で楽しめる手のひらサイズのドローン操縦プログラムです。スマホやタブレットも使用するので自然とスマホの操作にも慣れてきます。目と指先を使いながら、仲間と一緒にワイワイと楽しくドローン操縦。安全に関する知識も身につきます。手ぶらで気軽にご参加ください。

お問合せ・参加申込み

ドローンチームNadeshiko(なでしこ)

開催場所：P-BASE寿店（豊田市寿町7丁目7-5）
又はとよた市民活動センター（T-FACE A館9階）
開催日：第2日曜日又は第4金曜日（偶数月）
参加費用：1,200円（機材費込）お得な回数券もあります（2回目以降使用可能）
電話番号：080-7944-0657（9:00～17:00）
メールアドレス：info@nadeshiko-drone.com
公式HP：<http://nadeshiko-drone.com/>

<公式LINE>





シニアのためのウェルネスピアノ®

手は第2の脳。手指を動かすピアノは最高の脳トレです！ゲーム感覚のミュージック脳トレで頭も心もずっと健康！憧れのピアノは指1本から弾いてみましょう！歌謡曲、叙情歌、ポップス、クラシックなど好きな曲を弾いてみませんか？笑いあいの楽しいレッスンです。少人数グループレッスン♪個人レッスンもあります。

お問合せ・参加申込み

Rosemary音楽教室

開催場所：イオン高橋店グリーンシティー3F
開催日：月2回90分/回(グループ) 月2回45分/回(個人) レッスン日時要相談
参加費用：入会金5,000円* 5,500円/月(グループ) 6,500円/月(個別)
電話番号：080-6957-7562 (10:00~19:00)
メールアドレス：junko.ohwaki@gmail.com
公式HP：<https://www.rosemary-music.com> *高齢者クラブ会員カード提示で1,000円割引

<公式LINE>



Oh!達者(おたっしゃ)スマホ教室

「大切なお友達や家族といつでも繋がれる」

- スマホは使ったことがない…
- 持ってはいるけど使い方がわからない…

そんな悩みを解決する月1回、全6回の高齢者向けスマホ教室です！少人数制なので安心です！

お問合せ・参加申込み

株式会社スギ薬局

開催場所：陣中店
開催日：【全6回】第2木曜日 ①10:30~ ②13:30~
※1月と5月は第5木曜日
参加費用：無料 ※要予約
電話番号：080-4076-4971 (平日10:00~17:00)

<公式LINE>



カラオケ交流会

- ・上手下手を問わずカラオケを歌いたい方
- ・講師指導を受けカラオケが上手になりたい方
- ・カラオケに関係無く仲間と雑談を楽しみたい方
- ・歌を聞いてゆったりとした時間を過ごしたい方
- ・カラオケからくらくら体操でリフレッシュしよう

お問合せ・参加申込み

カラオケ茶房もも

開催場所・開催日：美里店(第1日曜)・青木店(第2水曜)
・上郷店(第2木曜)・水源店(第3水曜)・千足店(第3木曜)
参加費用：入場料無料&カラオケ料金無料・飲食代のみ実費
電話番号：美里店(88-5858)青木店(42-6735)千足店(47-7005)上郷店(21-3554)
水源店(42-6918) (年中無休 午前9時30分~午後10時30分)
メールアドレス：komomo.2116@gmail.com
公式HP：<https://karaokemomo.com>

<Instagram>
@momo.karaoke



<X(旧Twitter)>
@karaoke.momo



本格ヴォーカルレッスン

いつまでもハリのある若々しい声を保つ歌のレッスン。本格発声練習のあと生徒さんのリクエストの曲を歌います。声帯を鍛え、腹式呼吸を行うことによってお声も身体もいきいきと若返ります！歌うことは全身運動と同様、血行促進になります。グループレッスンで楽しいレッスンです。

お問合せ・参加申込み

Rosemary音楽教室

開催場所：イオン高橋店グリーンシティー3F
開催日：月2回60分/回(グループ) 第①③月曜または第①③金曜15:00-16:00
参加費用：入会金5000円* 月謝制5500円/月
電話番号：080-6957-7562 (10:00~19:00)
メールアドレス：junko.ohwaki@gmail.com
公式HP：<https://www.rosemary-music.com> *高齢者クラブ会員カード提示で1,000円割引

<公式LINE>



アロマセラピーの会 Rapha

アロマセラピーは植物の力を取り入れた芳香療法です。アロマセラピーをする事により病気の予防、心身の健康増進に役立てます。認定インストラクターが嗅覚トレーニング、アロマクラフト(工作)などを取り入れて楽しくわかりやすく進めてまいりますのでアロマ初めての方もお気軽にご参加ください。50代・80代の方が来られています。クラフトのお土産、ハーブティー付き。

お問合せ・参加申込み

アロマセラピーの会Rapha

開催場所：市民活動センター(T-FACE9階)
開催日：主に第3月曜日13:30~15:00
参加費用：65歳以上の方は初回無料 単発1回1500円
5回分5000円の回数券あり 6回参加された方はアロマグッズをプレゼント！
電話番号：080-6957-7562 (10:00~19:00)
メールアドレス：junko.ohwaki@gmail.com

<公式LINE>



スマホ・PC教室

参加者のご要望に合わせたスマホやインターネットの操作方法、楽しく便利に使える活用方法などを個別制・少人数制の教室で実施しています。

お問合せ・参加申込み

ひまわりネットワーク株式会社

開催場所：ひまわりショップ 若草店
参加費用：無料
電話番号：0120-210-114 (9:00~18:00 土日祝も営業)
公式HP：<https://www.himawari.co.jp/>

<公式HP>





元気に学べる『スマホパソコン教室』&『英会話教室』&『カリンバ音楽』

スマホ&パソコンの『ドキドキ』を『ワクワク』へ！音楽カリンバも英会話もできる笑顔いっぱいの欲張り教室です。元気で朗らかなスタッフがいつでも安心サポート★Have a good time！

お問合せ・参加申込み

パソコン教室みんと

開催場所：パソコン教室みんと
開催日：主に月・金の13～16時(要相談)
参加費用：2,000円～3,000円/月(体験は無料です)
電話番号：0565-32-9730(平日10:00～19:00)
メールアドレス：info@pc-lemon.net
公式HP：<https://www.pc-mint.net>

<公式HP>



あたらしい私との出会い

豊田中日文化センターで楽しむ300講座

アクセス抜群の豊田産業文化センター5階で、趣味・教養・健康・クラフトなど約300講座を取り揃え、健康で良質なライフスタイルのお手伝いをしています。随時無料見学可能です。お気軽にお電話ください。

お問合せ・参加申込み

豊田中日文化センター

開催場所：豊田産業文化センター5階 豊田市小坂本町1-25
開催日：公式HP、またはお電話で総合案内チラシをご請求ください。
参加費用：公式HP、またはお電話で総合案内チラシをご請求ください。
電話番号：0120-98-2841
(火～金曜 9:30～18:30 土曜 9:30～17:30 日曜 9:30～12:00 月曜休み)
メールアドレス：toyo-chu@hm5.aitai.ne.jp
公式HP：<https://web.my-class.jp/toyota/asp-webapp/web/WTopPage.do>

<公式HP>



就労支援サービス

週1日、月1日から働けるお仕事をご紹介します。
面接お待ちしております。

お問合せ・参加申込み

株式会社都工業

電話番号：0120-29-3607(9:00～19:00)
メールアドレス：info@miyakoweb.jp
公式HP：<http://www.miyakoweb.jp/>



一緒にはじめよう！生ごみ0生活

1日1分のエコロジー。ダンボールコンポストを活用して捨てない暮らし始めてみませんか？。億劫なごみ出しともおさらば！ダンボールコンポストやバッグ型コンポストを設置し、市内の65歳以上の方対象に月1回自宅までパトロール隊が訪問して楽しく堆肥化を進めていきます。6回で完熟堆肥ができます。初回に簡単な使い方を説明します。

お問合せ・参加申込み

一般社団法人ちゃぽっと

開催場所：個別で調整してご案内いたします。

参加費用：無料(豊田市のモニター制度に登録する方はダンボールコンポスト1箱付、申請書記入された方はカバン型コンポスト1つ無料貸与)
各手続きをされない方はコンポスト代がかかります。
電話番号：090-5614-3587(10:00～12:00)
メールアドレス：sayuki.bambi8@gmail.com もしくは sugiyama@t-ecobito.jp



じーばーイーツ

ボランティアスタッフ(2名)がシニアのご自宅に厳選された飲食店のお弁当を届け、一緒に食事することでおいしい！と楽しい！の両方を味わっていただくプログラム。ご自宅にしながら多世代との交流を楽しんで頂けます。

お問合せ・参加申込み

じーばーイーツ

開催場所：利用者様のご自宅
開催日：利用者様のご希望日に沿い、1～2ヶ月に1回のご利用を目安に訪問します。
参加費用：1500円/回(内訳：利用者様の食事代とスタッフ交通費。スタッフの食事代は不要)
電話番号：090-8393-9928(9:00～17:00(不在時は留守番電話へ))
メールアドレス：zebaaeats@gmail.com
※facebook、Instagramにて活動報告掲載



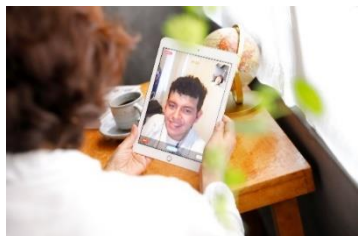
働いてP！学んでP！

不動産のお仕事手伝ってもらえませんか？短時間OK。時給1,000円～定期的に、相続や老人ホームについてのセミナー開催！一緒に学びましょう！

お問合せ・参加申込み

ハウジングサイトAXIS株式会社

開催場所：豊田市内及びその周辺
開催日：随時(要相談)
電話番号：0565-42-7100(10:00～20:00)
メールアドレス：info@hs-axis.co.jp
公式HP：<https://hs-axis.co.jp>



日本語で世界の若者を応援

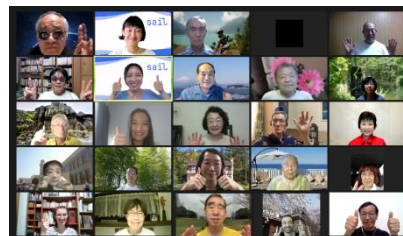
日本語で気軽に多文化交流できるオンラインサービス「Sail(セイル)」世界の日本語学習者は日本人との交流を求めています。あなたの経験や知識を世界に人の伝えて、楽しみながら貢献しませんか？

お問合せ・参加申込み

株式会社Helte

開催場所: ご自身のスマホやパソコンで、いつでもご利用できます。
参加費用: 無料(世界に寄付するプランあり)
電話番号: 050-3358-6892 (平日9:00~17:00)
メールアドレス: support@helte-corp.com
公式HP: <https://bit.ly/3gcYQm0>

<サービス紹介>



パソコン・スマホで交流！

豊田市オンラインコミュニティ

豊田市の仲間と、さまざまなテーマについて話しましょう！インド・イタリア・アメリカ・フランスなど様々な国籍の人も参加します。お気軽にご参加ください。

お問合せ・参加申込み

株式会社Helte

開催場所: お申し込み後に個別にご案内いたします。
開催日: 毎月第4水曜日 10:30-12:00
参加費用: 無料
電話番号: 050-3358-6892 (平日9:00~17:00)
メールアドレス: support@helte-corp.com
公式HP: <https://bit.ly/3gcYQm0>



おせっかいなネコと毎日おしゃべり 元気生活を支える情報サービス

スマホのLINEに毎日、おせっかいなネコのタマがメッセージを送ってきて、お元気で楽しい生活のヒントをお届けします。

お問合せ・参加申込み

株式会社チェンジウェブグループ(2024年社名変更致しました)

開催日: いつでもご利用開始できます
参加費用: 無料
電話番号: 03-6455-5855(平日10:00-17:00)
「豊田市ずっと元気！プロジェクト」宛にお呼び出してください。
メールアドレス: toyotaneko@lyxis.com
公式HP: <https://www.osekkai-cat.com/toyota/>

<おせっかいネコの登録ができます>



シニアリサーチ協力モニター

いろいろな企業・研究機関がシニアの皆さんのお声を聞きたいと言っています。アンケートや、1回60分程度のインタビューにご協力頂きます。謝礼もちろんお支払い！新しいサービスや世の中作りを是非手伝ってください。

お問合せ・参加申込み

株式会社チェンジウェブグループ(2024年社名変更致しました)

参加費用: 無料
電話番号: 03-6455-5855(平日10:00-17:00)
「豊田市ずっと元気！プロジェクト」宛にお呼び出してください。
メールアドレス: toyotaneko@lyxis.com



チョイスコにこここバスおでかけイベント

足指把持力(そくしはじりよく)測定会や交流会・ボッチャ体験・セニアカー試乗会や相談会などの参加型イベントを開催しています。チョイスコスポンサーの多数コンテンツがあり、楽しいおでかけイベントを随時計画しています。興味があればチョイスコセンターへお電話下さい。

お問合せ・参加申込み

株式会社アイシン

開催場所: 各開催場所
開催日: 不定期開催
電話番号: 050-8892-6505 (火・金 8:00~16:00)
公式HP: <https://www.choisoko.jp/>

<公式HP>



管理栄養士のお話付ランチ会

管理栄養士の先生から栄養のバランスなどのお話を聞きながら楽しく一緒にランチしませんか？季節の食材を使用して、月替わりのメニューをご用意します。皆さんの得意のお料理なども教えあっこしましょう！次の月には、あなたのレシピがランチのメニューになっているかも！？(・_-)☆

お問合せ・参加申込み

ビジネスホテルこさなぎ

開催場所: ビジネスホテルこさなぎ こさなぎランチ ここ食堂
開催日: 不定期 12:30~14:00
参加費用: 1800円(ドリンク付き)
電話番号: 0565-28-5872(10:00~16:00)
メールアドレス: info@kosanagi.co.jp



幸せな長生き実践セミナー

幸せな長生きのために役立つセミナーやワークショップを開催いたします。『人生の大先輩に聞く笑顔で長生きの秘訣』(企画内容は変更する場合があります。)など、楽しみながら学んでいただけるセミナーを、ご用意しております。是非、お気軽にご参加ください。

お問合せ・参加申込み

株式会社チェンジウェブグループ(2024年社名変更致しました)

開催場所: 個別にご案内いたします

参加費用: 無料

電話番号: 03-6455-5855 (平日10:00-17:00)

メールアドレス: lvxis_seminar@lvxis.com



あそびとくらしとまなびの家ちゃぽっと

あそこに行けば誰かに会える家。困ったときにたすけて言える家。人も資源も循環する家を目指して空き家を活用して地域の集いの家として開放しています。子どもから大人まで誰でもウエルカム。手を動かし一緒に食事を作って食べましょう。フードパントリー、服の交換会なども実施しています。同時にアップサイクル商品を生み出す活動「appie-kai」アップル会も開催。

お問合せ・参加申込み

一般社団法人ちゃぽっと

開催場所: あそびとくらしとまなびの家ちゃぽっと

開催日: 毎月第1, 3月曜日 10:00~14:00頃

参加費用: カンパ制

電話番号: 090-5614-3587(平日10:00-17:00)

メールアドレス: sayuki.bambi8@gmail.com



豊田地域おせっかい会議

おせっかいを焼いて欲しい方とおせっかいを焼きたい方がつながるワークショップを行います!「私のつぶやきが実現できるんだ!」を感じられます!皆さんの「それくらいならできるよ」を待ってます!

お問合せ・参加申込み

株式会社CNC

開催場所: げつじんお茶の間デイサービス、ZENT梅坪店、細谷町等、市内各地

開催日: 開催地によって異なる

参加費用: 無料

電話番号: 080-6964-6495 (平日9:00~17:00)

メールアドレス: community.nurse.toyota@gmail.com

公式HP: <https://community-nurse.jp/>

memo

参加申込み方法

個人でのお申込み

プログラム紹介ページに記載の各サービス事業者の連絡先まで、直接お問い合わせください。

団体でのお申込み

一部プログラムは、高齢者クラブやサロン等の自主グループへの出張サービスを行っています。

- 例：高齢者クラブの集まりで、何か新しいプログラムを取り入れたい 等

ご興味をお持ちの方は、以下のお問合せ先までご連絡ください。

- ご参加人数、実施回数、時期、実施場所等を伺わせて頂き、対応可能なサービスがございましたらご紹介します
 - － 目安として、ご参加者10名以上 かつ 半年以上の継続的な実施を前提にご検討ください
 - － ご希望内容によっては、必ずしもご要望に沿えない場合がございますことご了承ください

■団体申込み お問合せ先

問合せ先： 合同会社 NextRiseソーシャルインパクト推進機構

電話番号： 03-5532-3570

ミライのフツ－をつくろう



未来都市とよた

<運営会社へのお問い合わせ>

運営会社： 合同会社Next Riseソーシャルインパクト推進機構

電話番号： 03-5532-3570

E-Mail: toyota-kaigoyobou@nextrise-si.co.jp

URL: <https://www.dreamincubator.co.jp/nextrisesia/>