豊田市 Toyota City

ミライのフツーをつくろう SDGs 未来都市とよた

令和8年 9月リニューアル

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

ずっと元気！プロジェクト

もっとイキイキ！明るい暮らしづくり

人とつながり まちとつながり

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

豊田市にお住まいの65歳以上の皆さまを対象とした「ずっと元気！プロジェクト」が、2026年9月からリニューアルしてスタートします！

- 対象者：豊田市にお住まいの要介護・要支援認定を受けていない65歳以上の方
- 参加方法：掲載の各サービスの事業者問い合わせ先までご連絡ください

※本活動を持続可能なものにしていくため、リニューアルに伴いすべての事業者様にプログラムへの参加に伴う参加費の徴収をお願いしております。ご理解・ご協力のほどよろしくお願いいたします。

※本パンフレットは2026年9月時点での情報を掲載しております。最新の情報については各事業者様にお問い合わせください

<公式HP>

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

「ずっと元気！プロジェクト」とは？

社会や人とつながる「社会参加」には、介護予防効果が存在

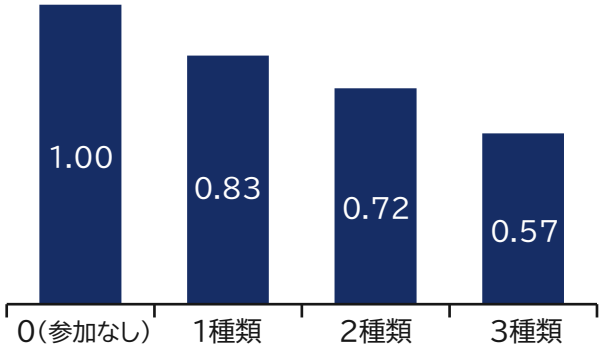
「人生100年時代」と言われる今、元気に暮らせる期間を延ばすことが大事です。
そのためには、運動や食事管理だけでなく、社会や人とのつながりを持つことが重要な要素であることが学術機関の研究により分かってきています。

- 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ことが可能

**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**

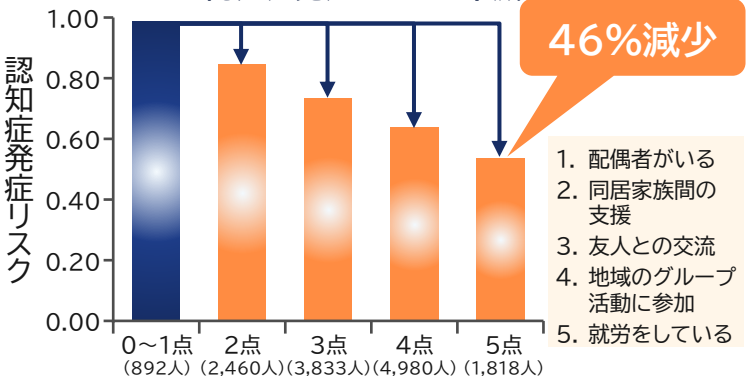


※年齢、性別、疾患、所得、教育年数、婚姻状況、就労状況を考慮した解析を実施

認知症発症リスクの低減

また、社会とのつながりを持つことは、
認知症の発症リスクを低下させる

**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**



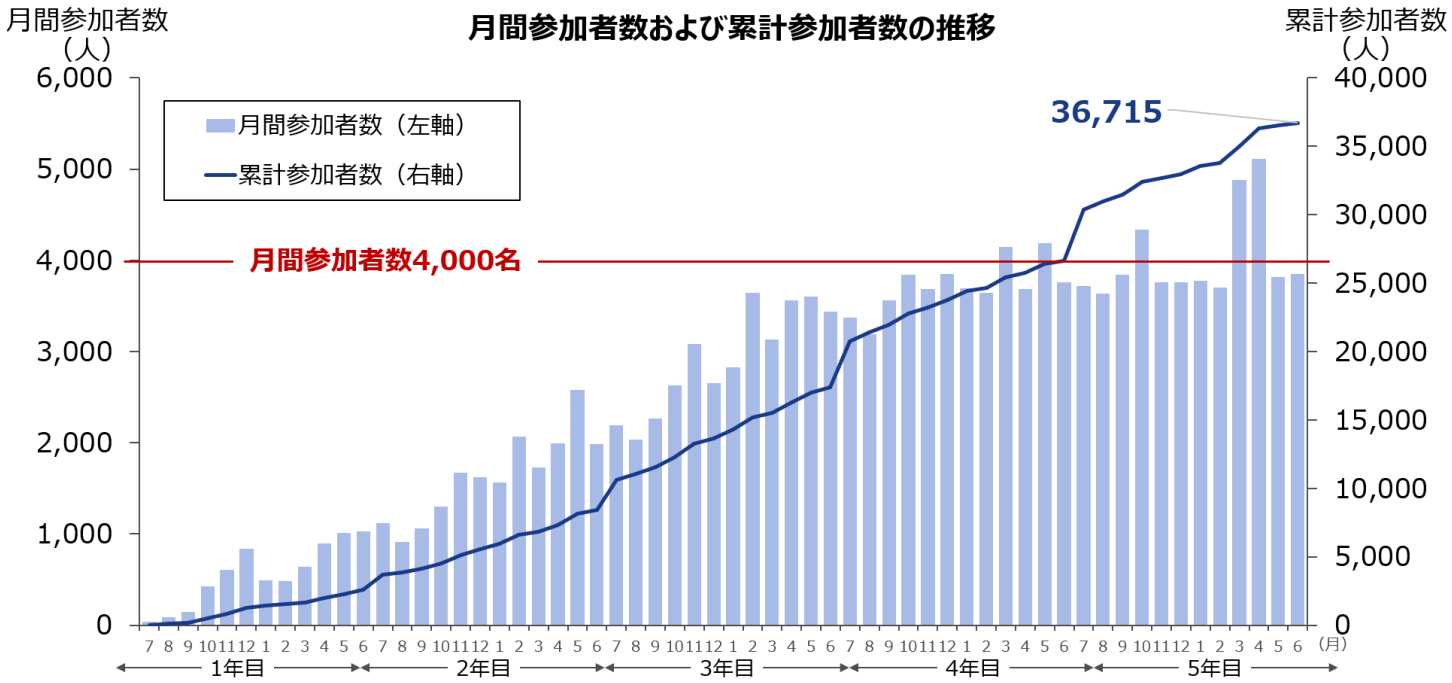
こうした背景を踏まえて、民間企業の創意工夫を活用しながら
幅広い社会参加促進サービスを提供しているのが「ずっと元気！プロジェクト」です

これまでの活動実績

（R3年7月～R8年6月）

累計約3.7万人が参加、月間4,000人規模の取り組みに！

月間参加者数および累計参加者数の推移



	1年目	2年目	3年目	4年目	5年目
年間参加者数	2,581	5,835	8,990	9,234	10,075
年間継続者数	413	1,900	3,363	4,508	4,800

注：参加者数-各事業年度において、年間1回以上プログラムに参加した豊田市在住／65歳以上／要介護・要支援認定外の人の数。同一人物が複数社のプログラムに参加した際は重複してカウント
継続者数-各事業年度において、年間6回以上プログラムに参加した豊田市在住／65歳以上／要介護・要支援認定外の人の数。年度途中からの参加者は翌年に繰越。同一人物が複数社のプログラムに参加した際は重複してカウント
月間参加者数-各月において、1回以上プログラムに参加した豊田市在住／65歳以上／要介護・要支援認定外の人の数。同一人物が複数社のプログラムに参加した際は重複してカウント

出所：「スポーツや趣味の会など複数の会に参加する人ほど要介護になりにくい 特にスポーツの会に参加している人の確率は 34%低下」、「社会との多様なつながり方がある人は 認知症発症リスクが半減」、NTTデータ経営研究所HP



すまいるリズムステップ

「すまいるリズムステップ」は、音楽のリズムに合わせて楽しく体を動かす運動プログラムです。無理のないステップや簡単な動きを取り入れながら、バランス感覚や筋力、持久力の維持・向上を目指します。

お問合せ・参加申込み

とよたMケアの会

お問い合わせ：090-4250-1905（9:00～17:00）
aki-yama@pk9.so-net.ne.jp
Instagram：https://www.instagram.com/toyota.mcare/

詳細：とよた市民活動センターにて月に1回　10:45～11:45
参加費：1,000円　受付にてお支払い



ヨガ＆Gボール教室

心と体をゆっくり整える、やさしいヨガ＆Gボール教室です。
呼吸をととのえながら、無理なく体を動かすことで、毎日の生活がより軽やかになります。
少人数で行うため、講師が一人ひとりに合わせて丁寧にサポートします。

お問合せ・参加申込み

アニマル体操クラブ

お問い合わせ：090-2948-4424（火～土　9:00～21:00）（日　9:00～12:00）
animalgym@hm.aitai.ne.jp

詳細：スポーツハウスアニマル/毎週水曜日に実施（適宜変更の可能性あり）
参加費：1回700円×3～4回分　毎月初に現金またはPayPayにて徴収
公式サイト：https://animalgym.maqe.site/



いきいき運動教室@豊田市シルバー人材センター

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・働きつづけられる体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し、楽しみながら皆さまと一緒に運動をすることができます

お問合せ・参加申込み

株式会社ルネサンス

お問い合わせ：052-758-6606　11:00～17:00（金曜日は除く）
詳細：豊田シルバー人材センターにて月1回
10月2日（金）、11月13日（金）、12月25日（金）、1月15日（金）、2月12日（金）
時間：9:30～10:30／10:45～11:45
参加費：5回で1,000円（税込）現金にて初回教室時に徴収
公式サイト：https://www.s-renaissance.co.jp/



スクエアステップ

運動が久しぶりな方も大歓迎！決められたパターンに合わせて足を動かす、ゲーム感覚の「スクエアステップ」です。自分のペースで無理なく続けられ、転倒予防や脳の活性化にぴったり。仲間と一緒にワイワイ楽しみながら、いつまでも元気に動ける体を目指しましょう！

お問合せ・参加申込み

株式会社　SMIRING

お問い合わせ：050-5371-7674（平日8:30～17:30）
a.isogai@onbunidakko.org

詳細：豊田市内交流館や集会場や施設などで月1回開催
参加費：1人100～500円を現金で支払い



シニア健康体操「エンジョイ体操」

「エンジョイ体操」その名の通り「楽しく笑い声が響き渡る教室」を基本方針に高齢者の健康維持を目的とした教室。体操終了後に参加者間の交流時間は毎回盛会で、初めて参加する者も大歓迎！

お問合せ・参加申込み

アニマル体操クラブ

お問い合わせ：090-2948-4424（火～土　9:00～21:00）（日　9:00～12:00）
animalgym@hm.aitai.ne.jp

詳細：スポーツハウスアニマルにて毎週金曜日に実施（適宜変更の可能性あり）
参加費：1回700円×3～4回分　毎月初に現金またはPayPayにて徴収
公式サイト：https://animalgym.maqe.site/



姿勢改善教室「姿勢から、ずっと元気！」

姿勢を整えるコツを学び、仲間と一緒に楽しく体を動かしませんか。
椅子を使った無理のない運動や、歩きやすさ・転倒予防につながる体操を行います。運動が久しぶりの方も、ご自分のペースで参加できます。
定期的な姿勢チェックと楽しい交流で、外出と運動を続け、いつまでも元気な毎日を目指す教室です。

お問合せ・参加申込み

株式会社　LSC

お問い合わせ：0565-33-1389（受付時間：平日10:00～17:00）
info@kenkoubiyori.com
場所：豊田市内の事業所、交流館・地域会館等（会場は順次確定）
月1回、各回90分を基本 1教室10～15名程度
参加費：1回500円を都度、現金またはキャッシュレス決済で徴収予定。
継続参加しやすい回数券も（金額と徴収方法は未定）



ひまわりプロジェクト

折り紙で豊田市の花「ひまわり」を作る参加型プロジェクトです。
参加者一人ひとりの作品を集め、夏には大きなひまわり作品として飾ります。
気軽に参加でき、みんなの手で街に元気な花を咲かせます。

お問合せ・参加申込み

とよた生きがいネットワーク　おりがみ四季部

お問い合わせ：090-3530-4522
info@hajimari-no-oto.site

詳細：1/26, 2/26, 13:00～15:00　豊寿園にて開催
※随時開催日追加予定

参加費：500円　現金支払い
公式サイト：https://www.instagram.com/origami.sikibu/



ゆったりストレッチ＆有酸素マシン運動

ヨガをベースにしたストレッチと、ジム内の有酸素マシン運動を組み合わせて、運動習慣をご自分のペースで身につけていきましょう！

お問合せ・参加申込み

ビジネスホテルこさなぎ

お問い合わせ：0565-28-5872（平日10:00～16:00）
info@kosanagi.co.jp

詳細：豊田市曙町5-18　ビジネスホテルこさなぎ2階フィットネスルーム内
/毎週火曜、第2・4金曜9時～12時/1回約1時間（予約不要）

参加費：1回550円　現金のみ（1回分お得な回数券あり）
※別途入会金が必要です



ゆるケア　ウェーブストレッチ

一生自分の足で歩く為に、ウェーブストレッチリングという道具を使用し、身体を「ほぐす」→「緩める」→「整える」の3ステップで、自ら身体をメンテナンスできる習慣を身につけましょう！

お問合せ・参加申込み

ビジネスホテルこさなぎ

お問い合わせ：0565-28-5872（平日10:00～16:00）
info@kosanagi.co.jp

詳細：豊田市曙町5-18　ビジネスホテルこさなぎ内多目的ホール
週1回開催/毎週月曜 13:00～又は第1・3月曜 11:30～を予定
1レッスン45分/予約制

参加費：1回880円　現金のみ（1回分お得な回数券あり）
※別途入会金が必要です。



健康寿命を延ばし隊

歌う、踊る、身体を使う、医師に質問する、理学療法士と体操をする
山間部の地域サロン等（13か所以上）に出張しているMYパワーの「健康寿命を延ばし隊」は毎月毎週どこかで必ず開催しています

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＆JA愛知厚生連足助病院

お問い合わせ：0565-61-2773（平日9:00～17:00）
info@my-power.jp

詳細：毎月定期開催
・足助病院南棟（会議室等）
・三河の山里コミュニティパワー　近岡事務所
・豊田市山村地域で「地域ふれあいサロン」を実施している地区
・カラオケサロン「ASH」

参加費：各回参加時に、100円～500円を現金で徴収
公式：https://my-power.jp/



さんさん体操

作業療法士による健康体操。椅子に座って誰でも参加可能です。
みんなで楽しく行いましょう。また、休憩の時間にはコーヒーやお茶のサービスもあります。

お問合せ・参加申込み

株式会社リ・コネクト

お問い合わせ：0565-34-3320
motohiro.suzuki0819@gmail.com

詳細：リハビリデイサービスさんさんにて開催/月1回/1時間程度

参加費：税込み700円　現金支払い
公式サイト：https://re-connect-ltd.com/business/



食べる！話す！笑うための健口（けんこう）ボイスカフェ

おいしく食べ、おしゃべりを楽しみ続けるための「健口ボイス」プログラムです。呼吸や発声を取り入れながら、唇・舌・頬・顎を楽しく動かします。全6回を通して、毎日の生活に取り入れやすい「お口を動かす習慣」を身につけます。発声が変わると人生が変わる！座ってリラックスしゆっくり運動しましょう。

お問合せ・参加申込み

株式会社ルミラボ　ボイスラボはじまりの音

お問い合わせ：090-3530-4522
info@hajimari-no-oto.site

詳細：月1～2回 午前中　豊田市内喫茶店で開催予定
参加費：1,000円（飲食代とセミナー代）
公式サイト：https://hajimari-no-oto.studio.site/



すわって楽しむプラチナバレエ

優雅な動きで心が華やぐバレエを始めてみませんか？椅子に座ったまま動く安全なバレエです。美しい音楽を聴き、普段とは違う動きをすることは、筋トレや脳の活性化につながります。（脚をあげたり、つま先立ちをするような動きではありません）

お問合せ・参加申込み

バレエブラン

お問い合わせ：090-4445-3931
balletblanc12@gmail.com
詳細：バレエ教室/第1水曜日9:45-10:45/要予約
参加費：500円　参加時徴収
公式サイト：https://balletblanc12.com/
公式LINE：@balletblanc



プラチナバレエ

バランス力を鍛えることで、背中や脚のラインに変化が現れ、「なんだか姿勢がよくなったね」と褒められるそうです。美しいクラシック音楽を聴きながら優雅な動きを楽しみましょう

お問合せ・参加申込み

バレエブラン

お問い合わせ：090-4445-3931
balletblanc12@gmail.com
詳細：バレエ教室/週1-2回/随時
参加費：1,300円　参加時徴収
公式サイト：https://balletblanc12.com/
公式LINE：@balletblanc



プラチナマダムパーソナル

バランス力を鍛えることで、背中や脚のラインに変化が現れ、「なんだか姿勢がよくなったね」と褒められるそうです。美しいクラシック音楽を聴きながら優雅な動きを楽しみましょう。安心のパーソナルクラスです

お問合せ・参加申込み

バレエブラン

お問い合わせ：090-4445-3931
balletblanc12@gmail.com
詳細：バレエ教室/週1-2回/随時追加開催
参加費1,700円　参加時お支払い
公式サイト：https://balletblanc12.com/
公式LINE：@balletblanc



コグニダンスうんどう

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

お問い合わせ：052-895-5405（日本コグニダンス協会事務局）（平日　9時～17時）
詳細：豊田市藤岡南交流館　　毎週火曜日　13:00～14:30
豊田市高岡農村環境改善センター　第1、3水曜日　13:30～14:30
豊田市亀首町さなげ台自治区会館　第2・第3・第4木曜日　14:00～15:00
豊田市猿投北交流館　　第1、3金曜日　13:30～14:30
中日文化センター　第3火曜日　10:00～11:00
公式サイト：https://cognidance.com
参加費1回500円（＋別途　中日文化センター利用料金）



ボッチャ

ミニボッチャコートで実際に試合を行い、ボッチャを楽しく体験します。

お問合せ・参加申込み

太啓建設株式会社/豊田市ボッチャ協会

お問い合わせ：0565-31-1271　平日10:00～16:00

詳細：太啓建設本社にて
月1回　午前10時から11時30～45分までで開催
参加費：500円



いきいき運動教室@ZENT梅坪店

みんなで楽しく、心と体をリフレッシュ！
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。簡単な運動が中心になりますので、初めての方でもご参加いただけます。ぜひ、仲間と一緒に楽しく体を動かしましょう！

お問合せ・参加申込み

株式会社ルネサンス

お問い合わせ：052-758-6606　11:00～17:00（金曜日は除く）

詳細：ZENT梅坪店
頻度：月1回
第2水曜日：13:30～14:30／14:45～15:45

参加費：5回で1,000円（税込）現金にて初回教室時に徴収
公式サイト：https://www.s-renaissance.co.jp/



誰にでもできる健康体操『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。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

お問い合わせ：090-9662-7770(10:00～17:00)
※定休日:月曜/火曜
loveyukimama@gmail.com

詳細：上郷笑いヨガクラブ(上郷交流館)第一と第三水曜日10時～11時
梅坪笑いヨガクラブ(ZENT梅坪店コミュニティスペース)
第二、第四月曜日　10:30～11:30
参加費：1,000円　当日お支払い
公式サイト：https://www.suiminkan.net/



教室プログラム

ヨガ、マット運動、エアロビクスなど年齢が高くても参加できる強度で開催しています。

お問合せ・参加申込み

株式会社総合体力研究所

お問い合わせ：0565-87-5210

詳細：豊田スタジアムにて開催
スタジアムイベント時や大型連休を除く毎週/1回45分
参加費：利用回数券の購入、現金での支払い
Instagram：https://www.instagram.com/toyosta_sfit/
公式サイト：https://sites.google.com/view/toyostasfit/



ARUCOTTOツアー

年数回のノルディックウォーキングツアー。「お出かけしたい」その気持ちを応援します。いつもの引率者と仲間がいるから一人で参加しても安心。みんなと一緒ならいつもより遠くまで歩ける。笑顔あふれる日帰りノルディックウォーキングバスツアーです。

お問合せ・参加申込み

ARUCOTTO

お問い合わせ：LINE、QRコードよりお問い合わせください

詳細：年4回　開催
参加費：5,000円～20,000円(行先により変動)
公式サイト：https://www.instagram.com/arucotto?utm_source=qr



ノルディックウォーキング＆ポールエクササイズ教室

「一生自分の足で歩ける身体作り」を目標に、健康を維持するために必要な運動(ストレッチ、自重トレーニング、脳と連動動作、有酸素運動)をギュッと詰めこんだプログラム！いつでも・どこでも・何歳からでも始められる健康スポーツです。

お問合せ・参加申込み

ARUCOTTO

お問い合わせ：LINE、QRコードよりお問い合わせください

詳細：毎月第2.4月曜日　　鞍ヶ池公園芝生広場
参加費：1,000円/1回　当日現金で徴収
公式サイト：https://www.instagram.com/arucotto?utm_source=qr



フラダンスの動きを取り入れたトレーニング

初めてでも大丈夫！心地よい音楽に合わせて楽しく体を動かす「フラトレ®」です。座ったままでもできるやさしい動きで、無理なく足腰の筋力アップや転倒予防を目指します。運動が久しぶりな方も大歓迎！笑顔で心も体も元気にほぐしていきましょう！

お問合せ・参加申込み

株式会社　SMIRING

お問い合わせ：050-5371-7674(平日8:30～17:30)
a.isogai@onbunidakko.org

詳細：豊田市内交流館や集会場や施設など　月1～2回開催
参加費：1人100～500円を現金で支払い



brainco(ぶれいんこ) オンライン健康教室

いつもの場所に行くだけで、画面の向こうの先生と一緒に脳トレや体操、早口ことばを楽しめるオンライン健康教室です。他の会場の仲間ともつながって、笑って、競って、あっという間の60分。
合言葉は「想像以上に、笑う。」
初めての方も、おひとりでも大歓迎です！

お問合せ・参加申込み

ジョージ・アンド・ショーン株式会社

お問い合わせ：03-3405-7230(平日10:00～17:00)
yuki.yamamoto@george-shaun.com

詳細：場所：市内交流館、ZENT梅坪店コミュニティスペース、福祉センター豊寿園等の提携会場を活用予定。自宅からのオンライン参加も可
頻度：会場ごとに最低月1回・60～90分。
参加費：1回100～300円　現金にて支払い
公式サイト：https://george-shaun.com



いきいき運動教室@豊寿園

運動と交流で、心身ともにいきいき！

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いただけます。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

お問い合わせ:052-758-6606 11:00～17:00(金曜日は除く)
詳細:豊寿園にて開催
第1水曜日:13:15～14:15／14:30～15:30
第3水曜日:13:15～14:15／14:30～15:30
第4金曜日:13:15～14:15／14:30～15:30
参加費:5回で1,000円(税込)現金にて初回教室時に徴収
公式サイト:https://www.s-renaissance.co.jp/



Oh！達者塾

少人数スタイルで健康について学びませんか？ 大好評だったOh！達者塾がプレミアムで登場！少人数の栄養セミナーや管理栄養士によるパーソナル指導で一人ずつに向き合います。

お問合せ・参加申込み

スギ薬局

<公式LINE>

お問い合わせ:090-9824-1750

場所:スギ薬局 陣中店 / 月に1回 /100分
参加費:初回に徴収 3回:7,500円 4回:9,800円

LINE WORKS



さんさん体操出張版

作業療法士による健康体操。椅子に座って誰でも参加可能です。みんなで楽しく行いましょう。各自治区で出張して行います。

お問合せ・参加申込み

株式会社リ・コネクト

お問い合わせ:0565-34-3320
motohiro.suzuki0819@gmail.com

詳細:各自治体の公民館など
参加費:700円 現金払い
公式サイト:https://re-connect-ltd.com/business/



Oh！達者セーフティウォーキング

本当に【正しい歩き方】ってご存知ですか？これまで誰も教えてくれなかった【正しい歩き方】を数々のトップアスリートを支えたプロから直接学べます。

お問合せ・参加申込み

スギ薬局

<公式LINE>

お問い合わせ:090-9824-1750
場所:豊田市内交流館等 9月は崇化館交流館
日時:第2水曜日10:00～11:30
参加費:初回にお支払い
ベーシックコース:3回 1,500円
アドバンスコース:3回 4,000円
ベテランコース:6回 8,000円

LINE WORKS



Oh！達者運動教室

みんなで仲良く運動しましょう！ おうちでもできる運動もレクチャーします。女性専用時間も有ります(陣中店のみ)

お問合せ・参加申込み

スギ薬局

<公式LINE>

お問い合わせ:090-9824-1750

詳細:第3火曜日 高橋交流館 第4水曜日 陣中店
月に1回 45分間
参加費:6回500円 初回にお支払い

LINE WORKS



Oh！達者測定会

体測定してみませんか？予約不要で手軽に参加できます。

お問合せ・参加申込み

スギ薬局

<公式LINE>

お問い合わせ:090-9824-1750

詳細:毎月 第3土曜日スギ薬局豊田吉原店 第4土曜日陣中店
(開催日の変更有り、要事前確認)
当日の店舗でのお会計レシートを提示いただくことで計測実施
参加費:店舗での商品購入費

LINE WORKS



運動教室

毎月、豊田市内の各自治区を訪問し、約60分の楽しく続けられる集団運動教室を実施します。ストレッチや椅子に座って行う筋力トレーニングを中心に、セラバンドやミニボールを使った運動、身体と頭を同時に動かすコグニサイズなどを行います。また、レクリエーションを取り入れ、身体を動かすだけでなく、参加者同士が楽しく交流できる時間をつくります。

お問合せ・参加申込み

特定非営利活動法人 ほっとほーむよっといでん

お問い合わせ:TEL:080-2616-2743(窓口:久留)
hataken.sib@gmail.com

詳細:各自治区の区民会館、公民館等　毎月開催

参加費:3,000円/回



運動教室×食事

今回は「食事と運動で身体を元気に健康に！」をテーマに、認知症予防の脳トレ教室と、身体にやさしい食事を楽しみながら交流する食事＆雑談会を開催します。地域の皆さんが楽しく集まり、人とつながりながら、いつまでも元気に暮らせるきっかけづくりを目指します。

お問合せ・参加申込み

特定非営利活動法人 ほっとほーむよっといでん

お問い合わせ:TEL:080-2616-2743(窓口:久留)
hataken.sib@gmail.com

詳細:JOBs SQUARE(T-FACE A館7階)P-BASE LABにて
毎月最終水曜日に開催予定

参加費:1,500円/回



お達者塾TV体操

交流館やスギ薬局店舗にて、開催しているオンライン運動です。

お問合せ・参加申込み

株式会社Moff

お問い合わせ:050-5306-0210（平日10時-18時）
moff-life@moff.mobi

詳細:スギ薬局様店舗及び近隣交流館(高橋交流館)

参加費:6回　500円　　スギ薬局店舗へ入金をしていただく



継続的なお体チェックとコミュニケーション

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

カーブス・ジャパン

お問い合わせ: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、豊田挙母:0565-36-4222、
メグリア五ケ丘:0565-87-2111)

(平日:10:00-13:00、15:00-19:00 土曜:10:00-13:00 日祝:休み)

※料金は会費に含む



地域おせっかい会議

地域には、「あの人のために、こんなことができたら」「こんなことをやってみたい」「自分の経験や得意なことを、誰かのために活かしたい」という、一人ひとりの小さな想いがあります。
「地域おせっかい会議」は、そんな想いを持ち寄り、地域にある人・場所・企業・団体・得意なことなどをつなぎ合わせながら、「だったら、こんなことができるかも」と一緒にアイデアを出し、実際のアクションにつなげていく場です。

お問合せ・参加申込み

株式会社CNC

お問い合わせ:080-6964-6495(平日10:00～17:00)
yuichiro.nishida@cncinc.jp

詳細:市内交流館・事業所・レンタルスペース・個人宅・オンライン
それぞれの場所で月1回ほど開催

参加費:お茶代として100円　現金にてお支払い



65歳からのヒップホップダンス

ダンスに年齢は関係ない！出来ないも笑い飛ばせ！をモットーに活動するJB　Revolution。

ノリノリな音楽に合わせて踊って笑って、運動不足とストレスを解消しましょう♪

お問合せ・参加申込み

Small Steps

お問い合わせ:090-9028-0271(9:00～17:00)
small.steps.obr2020@gmail.com

詳細:小原交流館　第1.2.3木曜日　10:00～11:00
ZENT梅坪店2F　第2.4水曜日　10:00～11:30

参加費:小原　3,300円/月　梅坪　4,000円/月



地域支え合いシステム　稲武地区大野瀬自治区

健康教室。スポーツ教室。お茶会。わきあいあいと毎回10名弱の参加者のみなさまと作り上げる時間です。

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＆大野瀬自治区

お問い合わせ：0565-61-2773（平日9:00～17:00）
info@my-power.jp

詳細：毎月第2水曜日、第4木曜日13:30～15:30
大野瀬地区多目的研修集会施設にて実施
参加費：各回参加時に100円を現金にてお支払い

MY_POWER_PR



『ずっと元気！体験』

コーチによる泳法指導です。初心者から上級者までどなたでもレッスンを受けていただけます

お問合せ・参加申込み

株式会社フェニックススポーツクラブ

お問い合わせ：フェニックススイムクラブ（0565）53-3133
※日曜日定休平日10時～19時（土曜日のみ18時まで）
info_psc@phoenix-sc.co.jp

詳細：毎月第3週目に曜日をずらして開催　13:00～14:00
参加費：550円/回　都度徴収
公式サイト：https://phoenix-sc.co.jp/



『ずっと元気！水中ウォーキング』

水中でのウォーキングです。陸上より膝や腰への負担が軽くなり、水の抵抗で運動量UP

お問合せ・参加申込み

株式会社フェニックススポーツクラブ

お問い合わせ：フェニックススイムクラブ（0565）53-3133
※日曜日定休平日10時～19時（土曜日のみ18時まで）
info_psc@phoenix-sc.co.jp

詳細：毎月第3週目に曜日をずらして開催　13:00～14:00
参加費：550円/回　都度徴収
公式サイト：https://phoenix-sc.co.jp/



満65歳以上のT-FACE CLUB
会員様限定サービスデーは毎月15日開催！

T-FACEイキイキ相談室

健康チェックや聞こえの相談など、館内テナントの専門スタッフによる気軽に参加できる健康・暮らしのプログラムも順次開催予定。
T-FACEへ、ちょっと出かけて、ちょっと楽しむ。これからも元気な毎日に寄り添います。

お問合せ・参加申込み

豊田まちづくり株式会社（T-FACE）

お問い合わせ：0565-33-0004
T-FACE@tm-toyota.co.jp

詳細：T-FACE館内　毎月15日　11月より開催予定
参加費：500円　受付にてお支払い



アロマテラピーの会Rapha

香りを日常的に楽しむことは、脳に心地よい刺激を与え、認知症予防にも役立つといわれています。楽しみながら嗅覚トレーニングを行い脳を活性化し、心身の健康維持を目指しましょう。香りのスプレーなどを作ります。優雅で癒しの時間をお過ごしいただけます。

お問合せ・参加申込み

Rosemary音楽教室

お問い合わせ：080-6957-7562（10:00～19:00）
junko.ohwaki@gmail.com

詳細：市民活動センター、中日文化センター等にて開催



大人のエレガント英会話

簡単な語学レッスンで脳活性化しませんか？日常で使える英会話や時代に合った言い回しを海外生活豊富な女性講師が楽しくお伝えします。英語の歌や料理レシピを取り入れ楽しいレッスンです。お孫さんに自慢しちゃいましょう！

お問合せ・参加申込み

Rosemary音楽教室

お問い合わせ：080-6957-7562（10:00～19:00）
junko.ohwaki@gmail.com

詳細：　Rosemary音楽教室/月1回/第2水曜日/10:30～11:30
参加費：2,000円/都度払い



写真教室（サロン）

写真愛好家の皆さん。自身で撮影した写真を評価し合い、互いの写真力を磨きあいましょう。また、発表の場として市内各所でロビー展、写真展に参加予定。

お問合せ・参加申込み

児嶌印刷

お問い合わせ：090-7692-3470
ryukoro8okidagaya@gmail.com
詳細；月1回/開催場所はAパンもしくは市施設を想定
参加費/1,000円/年



写真教室（撮影）

写真撮影を通じて自然とふれあい、健康的な生活習慣を身につけましょう。

お問合せ・参加申込み

児嶌印刷

お問い合わせ：090-7692-3470
ryukoro8okidagaya@gmail.com
詳細；撮影は月1～2回/開催場所は季節にあわせて開催　場所は未定
参加費撮影会/10,000円/半期



本格ヴォーカルレッスン

思いっきり歌うと心も体もスッキリ!!ただ歌うだけでなく発声練習や歌い方のコツをお伝えします。カラオケで自慢できる歌声に！いつまでも若々しい素敵な声を保ちましょう!!グループレッスンで和気あいあいと楽しい時間を過ごしませんか？

お問合せ・参加申込み

Rosemary音楽教室

お問い合わせ：080-6957-7562(10:00～19:00)

junko.ohwaki@gmail.com
詳細：　Rosemary音楽教室/月2回/60分(1回)
第1,3月曜日、金曜日　15:00～16:00
参加費：5,500円/月謝制
公式サイト：https://rosemary-music.com



大人のためのウェルネスピアノ®

楽譜が読めなくても大丈夫。指1本から始めるピアノレッスン。童謡や唱歌、懐かしい曲、憧れの曲を弾いてみませんか？楽しいお仲間と優雅な時間を♡脳活性化のいきいきミュージック脳トレ®プログラム付き。グループレッスン、個人レッスンあり

お問合せ・参加申込み

Rosemary音楽教室

お問い合わせ：080-6957-7562(10:00～19:00)
junko.ohwaki@gmail.com
詳細：　Rosemary音楽教室/月2回/45～90分(1回)
第1,3火曜日、金曜日　10:30～12:00、第2,4金曜日 10:00～11:30、
第2,4土曜日 11:00～12:30　など
参加費：5,500～6,500円/月謝制
公式サイト：https://rosemary-music.com



ミュージックサーフィン（フレイル予防音楽健康体操）

音楽の波に乗って楽しく運動をします。キーボードの生演奏で運動することもあり参加者の状態によりテンポを自由に変えられ参加者主体の運動ができます。

お問合せ・参加申込み

Rosemary音楽教室

お問い合わせ：090-5004-8934（古川）
※お問い合わせ時間は何時でも可能ですが、電話に出られない場合もあるので必ずメッセージを入れてください。折り返し連絡を入れます。
yok.amefuri1127@gmail.com
公式サイト：https://www.musicsurfing-japan.com/



いきいきミュージック脳トレ®

童謡や唱歌、懐かしい音楽に合わせて身体や手指の運動をします。また季節に合った曲を歌ったり、ゲーム感覚で音楽に合わせた脳トレで楽しみながら脳を活性化します。鈴やカスタネットなど簡単な楽器を使い視覚、聴覚、触覚を刺激し合奏することによって仲間との連帯意識も高めます。笑いがたくさんある楽しい講座です。

お問合せ・参加申込み

Rosemary音楽教室

お問い合わせ：080-6957-7562(10:00～19:00)
junko.ohwaki@gmail.com

詳細：出張講座にて承ります　交流館や区民会館等で開催



ゆっくり鑑賞会

豊田市美術館をコミュニティナースとゆっくり巡ったり、地域の居場所に作品が出張し、作品を囲んで対話する鑑賞会。感じたことを言葉にし、互いの違いに触れながら、自分をひらき、人や地域とのつながりを育みます。

お問合せ・参加申込み

株式会社CNC

お問い合わせ:080-6964-6495(平日10:00～17:00)
yuichiro.nishida@cncinc.jp

詳細:豊田市美術館、各地集会所・交流館等
都度実施(年度内に3ヶ月以上実施予定)
参加費:お茶代として100円　現金にてお支払い
公式サイト:https://community-nurse.jp/



チャレンジシニアコーラス

「チャレンジシニアコーラス」は、仲間と一緒に美しいハーモニーを楽しみながら、歌う喜びを味わうコーラスプログラムです。発声練習から始め、親しみのある童謡や唱歌、歌謡曲、季節の歌などを楽しく歌います。

お問合せ・参加申込み

とよたMケアの会

お問い合わせ:090-4250-1905 (9:00～17:00)
aki-yama@pk9.so-net.ne.jp
Instagram:https://www.instagram.com/toyota.mcare/

詳細:とよた市民活動センターにて月に1回　10:30～12:00
参加費:1,500円　　受付にてお支払い
公式サイト:https://music-care.aichi.jp



歌声ひろば

「歌声ひろば」は、懐かしい唱歌や童謡、歌謡曲などを、参加者みんなで楽しく歌うプログラムです。歌の上手・下手は関係ありません。ピアノの伴奏に合わせて、心地よく声を出し、音楽を通して交流を深めます。

お問合せ・参加申込み

とよたMケアの会

お問い合わせ:090-4250-1905 (9:00～17:00)
aki-yama@pk9.so-net.ne.jp
Instagram:https://www.instagram.com/toyota.mcare/

詳細:とよた市民活動センターにて月に2回　10:45～12:00
参加費:1,000円 受付にてお支払い
公式サイト:https://music-care.aichi.jp



グループ会社　年間サービス

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、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。

お問合せ・参加申込み

太啓建設株式会社

問い合わせ:0565-31-1271　平日10:00～16:00

詳細:太啓建設株式会社,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
月に2-3回ほどイベントを開催
参加費:いちご勉強会 500円　都度払い,いちご狩り　シニア料金から200円引き
ランチ会（ランチ料金を値引き, カフェプラン　カフェ料金を値引き）
公式サイト:https://strawberry-park-mifune.com/



ゴスペル教室

日本語で歌えるゴスペル!!
手話を使ったり、簡単なダンスも付けて楽しく歌います～。
歌詞に励まされ、癒され、元気が出ますよ～。

お問合せ・参加申込み

NPO法人　ポースケ

お問い合わせ:090-4269-4981
posuke.r4@gmail.com

詳細:ルーテル挙母教会　毎月1回　10:00～11:45
参加費:300円

Instagram



手織りひろば教室

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、感性に任せて心の赴くまま、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

NPO法人　ポースケ

お問い合わせ:090-4269-4981
posuke.r4@gmail.com

詳細:NPO法人ポースケ拠点(豊田市宝来町4-758-113)
毎週　火・木・土　10:00～15:00
参加費:700円/1時間+材料費

Instagram



初心者シニアのドローン教室

ドローンの操作はもちろん、安全に関する知識や最新テクノロジーにも触れながら、新しいことにチャレンジしたいシニアの皆さまにおすすめの教室です。

少人数制で、参加者同士が声を掛け合いながら楽しく学べます。お一人で参加される方がほとんどですので、どうぞ気軽にご参加ください。

お問合せ・参加申込み

一社ドローンチームNadeshiko

お問い合わせ:080－7944－0657(留守番電話の場合は、メッセージをお伝えください。折り返します)
nadeshiko.drone@gmail.com

詳細:P-BASE寿店(豊田市寿町)/毎月1回/第2日曜日

参加費:1回1,200円 回数払い5,500円/5回

公式サイト:https://nadeshiko-drone.com/



リズム教室

トントン、タン！個性豊かなリズムが重なり、想像もしない音楽が生まれる！みんなで音を共有する楽しい時間を過ごしませんか？リズムの面白さを体感し、心も体もリフレッシュしましょう！この機会に、ぜひ始めてみませんか。

お問合せ・参加申込み

ハッピーカルチャーみんと

お問い合わせ:0565-32-9730(10:00～20:00)
070-8441-6848(10:00～20:00)
info@pc-lemon.net
公式LINE:@612xwkxd

詳細:店舗営業時間(10:00～20:00)のいずれか

参加費:金額:3,300円(月1回60分)

支払い方法:現金・PayPay・クレジットカード



初心者向け中国語講座

初めての方でも安心！あいさつなどの簡単な中国語を楽しく学びます。季節のイベントを通して中国の文化にも触れながら、気軽に中国語に親しんでみませんか？

お問合せ・参加申込み

太啓建設株式会社

お問い合わせ:0565-31-1271（平日 10:00～16:00）

詳細:太啓建設本社にて月1回開催 10:00～11:00

参加費:500円



己書で脳活しよう

こんな書き方していいの？とビックリされる己書(おのれしょ)。己書は二度書きも、修正もOK！書き順は気にしません！認知症予防になる己書で脳活しながら、普段と違う自分の文字や絵を一緒に楽しみましょう♪

交流館やお店などで毎月10回以上開催しています。公式LINEまたはお電話にてお問合せください。

お問合せ・参加申込み

己書〇笑い道場(おのれしょ わっしょいどうじょう)

お問い合わせ:080-5158-3819(平日9:00～16:00)
kurimiha38@gmail.com
公式LINE:@044hkdpc

詳細:交流館(藤岡・藤岡南・梅坪・高橋・豊南・西部コミュニティセンター)、穂積町区民会館(松平地区)、店舗(トヨペット猿投店・ウエルシア豊田緑ヶ丘店・豊田ホームサービス(梅坪))
日程はお問合せください。

参加費:1回2,500円を現金にてお支払い
公式サイト:https://onoresho-wassyoidojyo-ex.jimdosite.com/



FURUKIMONO

大切な思い出が詰まった着物を、新しい形へ蘇らせませんか？
「FURUKIMONO」は、タンスに眠る着物のリメイクを通して、子どもから高齢者まで多世代で交流するプログラムです。これまでの経験や手仕事の技術を活かして、おしゃべりを楽しみながら、心豊かなつながりと新しい楽しみを見つけましょう

お問合せ・参加申込み

ボランティア団体 ALLY

お問い合わせ:090-8471-1044（10:00～17:00）
ally.since2023.07@gmail.com

詳細:毎月最終木曜日14:00～15:30 産業文化センターで実施

参加費:1人100円を現金でお支払い



カラオケ

カラオケが久しぶりな方も、聴くだけの方も大歓迎！壱利岐で、懐かしい歌や好きな曲をみんなで楽しむカラオケを行います。上手に歌うことより、みんなで笑って楽しい時間を過ごすことが一番！歌って、聴いて、おしゃべりしながら、地域のみなさんと一緒に楽しいひとときを過ごしましょう！

お問合せ・参加申込み

株式会社 SMIRING

お問い合わせ:050-5371-7674(平日8:30～17:30)
a.isogai@onbunidakko.org

詳細:豊田市花沢町行田27-1 壱利岐にて月1回程度開催

参加費:1人100～500円を現金で支払い



パソコン教室

はじめてパソコンやスマホやタブレットを持ったのに、使い方がわからない…近くに気軽にきける人がいない 何がわからないかわからない…変なところをさわってしまったみたい… こんな悩みありませんか？これをみんなで楽しく解決できたら、いいのに！！ そんな教室です。みんなで楽しく悩みを解決しませんか？年齢は関係ありません。インストラクターがみなさんのお悩みを一緒に解決します。

お問合せ・参加申込み

ハッピーカルチャーみんと

お問い合わせ：0565-32-9730（10:00～20:00）
070-8441-6848（10:00～20:00）
info@pc-lemon.net
公式LINE：@612xwkxd

詳細：店舗営業時間内（10:00～20:00）
参加費：金額：3,300円～（1回60分）
支払い方法：現金・PayPay・クレジットカード
公式サイト：https://pc-mint.net/



カリンバ演奏体験

癒しの音色カリンバを演奏しませんか？ カリンバ大好き先生やカリンバ仲間との交流も楽しいですよ。初めての方大歓迎！楽譜が読めなくても大丈夫。カリンバの音色に癒されましょう。

お問合せ・参加申込み

ハッピーカルチャーみんと

お問い合わせ：0565-32-9730（10:00～20:00）
070-8441-6848（10:00～20:00）
info@pc-lemon.net
公式LINE：@612xwkxd

詳細：毎月第2・4木曜日11:00～12:00、13:00～14:00
豊田市喜多町のハッピーカルチャーみんとで実施
参加費：金額：5,500円（月謝制）
支払い方法：現金・PayPay・クレジットカード



Oh！達者キッチン

楽しく作っておいしく食べよう！みんなでお昼ご飯を作って食べます。
管理栄養士おすすめのレシピで、内側から健康になりましょう♪

お問合せ・参加申込み

スギ薬局

お問い合わせ：090-9824-1750

詳細：第3木曜日　猿投台交流館、第4木曜日　高橋交流館
月に1回　11:00～13:00
参加費：初回に徴収　3回5,000円

<公式LINE>
LINE WORKS



青春プレイバック！昭和歌謡ライブ

懐かしい昭和歌謡を、みんなで歌ったり、手拍子をしたり、歌にまつわる思い出を語り合ったり楽しい時間を過ごしましょう。

音楽が好きな方はもちろん、気軽に外へ出るきっかけがほしいという方も大歓迎。懐かしい歌と笑顔に包まれる、地域の新しい交流の場です。

お問合せ・参加申込み

有限会社アマンハート

お問い合わせ：090-3566-4011（加藤）
turtlehonuhonu@gmail.com
公式LINE：ルミラボずっとプロジェクト

詳細：cafe39's（高町）にて開催
12/20 15:00～（X'sパーティ）1/6　2/3　3/3　10:00～11:00
参加費：700円（カフェ含）



日本の唄・思い出ウィルネスサロン

懐かしい日本の歌を聴いたり、一緒に歌ったりしながら、歌にまつわる思い出を語り合いませんか。
歌とウクレレのまったりした生演奏とともに、コーヒーを楽しみながら、参加者同士でゆったり交流する音楽サロンです。
音楽をきっかけに人とつながり、ほっとできる居場所を一緒につくります。

お問合せ・参加申込み

有限会社アマンハート

お問い合わせ：090-3566-4011（加藤）
turtlehonuhonu@gmail.com
公式LINE：ルミラボずっとプロジェクト

詳細：豊寿園にて開催
10/17　11/21　12/19　1/16　2/13　3/13　14:00～15:00
参加費：500円（カフェ含）



世代チェンジ！音楽交流会

歌を習っている子どもと高齢者が、お互いの世代の歌をお題として出し合い、世代をチェンジして挑戦する音楽交流会です。
練習した歌を発表し合い、歌にまつわる思い出や文化に触れながら、世代を超えた交流を楽しみます！

お問合せ・参加申込み

株式会社ルミラボ　ボイスラボはじまりの音

お問い合わせ：090-3530-4522
info@hajimari-no-oto.site

詳細：ボイスラボはじまりの音豊田本校にて開催
10月1・22日 11月12日 12月3・24日 1月14・28日　10:00～10:50
1月31日（日）午後　豊田産業文化センター小ホール発表
参加費：500円/回



毎月のお花習慣　～自分で選んで脳と心を元気に～

お花選びを通じて脳と心を元気にする介護予防プログラムです。季節の生花を取りそろえた講座や出張販売にて、ご自身で好きなお花を一つひとつ手に取りながら選んでいただきます。「自分で選ぶ・決定する」というワクワク感と適度な刺激が、自己効力感を高め、外出のきっかけづくりや認知機能維持・心の健康づくりに繋がります。お花のある暮らしで、毎日の生活に彩りと元気を届けます。

お問合せ・参加申込み

hanairo＋

お問い合わせ：070-2215-2486
hanairo115@gmail.com
Instagram/hanairo115

詳細：豊田市内各所（地域自治会館・福祉施設等 / 月1回（または定期実施）

参加費：自分で選べるお花8本 500円（3ヶ月目で＋5本）現金引換



みんなでワイワイ全員集合

わいわいがやがやとプログラムを楽しみましょう。カラオケ、体操、麻雀、囲碁、将棋、オセロ、トランプ、ゲーム、読書、クイズなどお好きなプログラムでお楽しみください。

お問合せ・参加申込み

有限会社　大圓

お問い合わせ：090-3588-0668（平日10:00～17:00）
guriohha@hm.aitai.ne.jp

詳細：有限会社大圓の3階小ホール。一か月に1回の開催。午後2時～4時
会員様のみ入場可能。当日受付も可能

参加費：ペットボトル代として100円を徴収。イベント申し込み時に現金でお支払い



豊田中日文化センター通常講座

“新たな出会い・知的好奇心を満たす場所”、“人と人とのつながり”の場として、「学び」「健康」「交流」を柱として、現在、約300の講座が開講中です。随時、無料見学、体験受講、途中からの受講も可能です。

お問合せ・参加申込み

豊田中日文化センター

お問い合わせ：0120-98-2841
（火～金曜9:30～18:30　土曜9:30～17:30、日曜～12:00）月曜休み
chunichi@toyotabunka.com

詳細：豊田中日文化センター内、教室、及び、随時実際に現地に赴き、
現地学習を行う。（熱中症対策のため夏季は中止）

参加費：入会時に登録料550円（税込）
受講料として3ヵ月分を初回までに文化センター受付、またはネット決済にてお支払い
公式サイト：https://web.my-class.jp/toyota/asp-webapp/web/WWebTopicsIchiran.do



みんなのカラオケ

シニアの皆さん。カラオケを介してリフレッシュをしましょう。具体的には、『歌う・歌手のライブ・ディスコダンス・からおけ体操・ボイストレーニング』の5大プログラムを通じて健康な身体づくりをします。
お気軽にご参加くださいね。

お問合せ・参加申込み

有限会社　大圓

お問い合わせ：090-3588-0668（平日10:00～17:00）
guriohha@hm.aitai.ne.jp

詳細：大圓直営のソレイユを中心に各パートナーのカラオケ店内。貸切で対応
各会場、一か月又は二か月に1回の開催　午後2時～4時
会員様のみ入場可能、当日受付も可能

参加費：飲み物代として700円　イベント申し込み時に現金でお支払い



カラオケ交流会

本年度の“もも”は昨年度と同様“もも4店舗”“協賛店様5店舗”合わせて9店舗で毎月参加型の歌謡祭を実施、地元の歌手をお招きしお客様にステージで唄って頂くイベントを開催、ドキドキ感と達成感を味わって頂きます。また新しく“ももイベント補助プロジェクト”と称し、本業であるカラオケ業界のネットワークのチカラをお借りして、市民文化会館などのより大きなステージで唄う事で更なる緊張感と達成感を味わって貰うための後押しをさせて頂きます。
詳しい情報はQRコードで読み取ることが出来ます。

お問合せ・参加申込み

合同会社　もも

お問い合わせ：0565-88-5858

参加費：800円　現金にてお支払い（企画時は別途設定）



歌って語らう「洋楽タイム♪」

若い頃ラジオから流れていた洋楽の名曲を、みんなで一緒に歌いませんか？歌詞に込められた物語を読み解いたら、聴き慣れた一曲がぐっと深く響きます。一節ずつゆっくり進むので、口ずさむだけでも大丈夫。聴くだけの参加も大歓迎です。みんなの思い出話を聞きながら、お茶とお菓子もどうぞ。進行役は元客室乗務員のKate。モーニングに行く感覚でお越しください。

お問合せ・参加申込み

Kateケイト

お問い合わせ：公式LINEまたはメールにて承ります
公式LINE ID：@578polwv
edelweiss.musinglish@gmail.com

日時：毎月第2金曜日 10:10～11:40
場所：保見交流館
参加費：初回500円、2回目以降1,500円（現金またはPayPay）



満65歳以上のT-FACE CLUB
会員様限定サービスデーは毎月15日開催！

65GO！サービス

毎月15日は、T-FACEでお買物を楽しみませんか？

65カード会員様を対象に、当日館内で税込3,000円以上お買上げいただいた方へ、毎月変わる素敵なプレゼントを進呈します。

「今月は何がもらえるかな？」という楽しみとともに、お買物やお食事、館内散策など、T-FACEで過ごす時間をお楽しみください。

お問合せ・参加申込み

豊田まちづくり株式会社(T-FACE)

お問い合わせ:0565-33-0004
T-FACE@tm-toyota.co.jp

詳細:T-FACE館内にて開催　毎月15日
10月より開催予定

参加費:当日館内での税込3,000円以上のお買物



ステンドグラス教室

昭和のレトロなガラスを使って可愛らしい小物を作るステンドグラス教室です。熟練講師の優しい指導で初めての方でも楽しめます。受講者どうしおしゃべりしながら、それぞれのペースでものづくりを楽しんでいます。また、カラフルなガラスの粒を貼って絵を作る「ガラスフュージング」も今後行っていきます。
開催日は月2回、不定期ですので、詳細日程はお電話または公式LINEからお問合せください。

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＆ガラス工房KAWAKAMI

お問い合わせ:090-8550-2886(平日9:00～17:00)
※留守の際は、こちらから折り返しお電話します

詳細:毎月2回開催(不定期)・
足助上八木山中地区「喫茶杉の子」・
足助萩野地区「ログcafe Kimama[きまま]」
三河の山里コミュニティパワー　近岡事務所(未定)

参加費:各回参加時に500円を現金で徴収(但し、作品によって価格は変わります)



アップル会

思い出の着物や帯などタンスの中で眠っていませんか？
カバンやズボンなど形を変えて新たな活用の方法を提案させていただきます。
手芸好きなかたはもちろんのこと、手芸が苦手な方もウエルカムです。
裁縫の達人がアドバイス及び製作サポートさせていただきます。
(作品によっては金額、期間が異なる場合もあります。)また講師の都合もありますので、ご希望の方は事前にご連絡にてお願いいたします。

お問合せ・参加申込み

一般社団法人ちゃぽっと

お問い合わせ:09056143587(9:00～17:00頃まで)
sayuki.bambi8@gmail.com
Instagram:instagram.com/cha.potto/

詳細:あそびとくらしとまなびの家ちゃぽっとにて開催/
月2回/10時～14時頃

参加費:1作品5,000円～



やりたいwoカタチに！

「こんなことできたらな～」なんて思っている方必見！居場所作りのコツについて3回講座でお伝えします。時間も出来たので、何か社会貢献してみたい。社会参加してみたい方にお勧めです。何歳からでもやりたいをカタチにすることは出来ます。主体的になることで自分自身の魅力に気が付くことも沢山あります。誰のために。何よりも、やりたい！は力になります。そして自分自身の元気の源になります。20年近く市民活動を続け、拠点を持ち10年継続しているコツについてもお伝えします。

お問合せ・参加申込み

一般社団法人ちゃぽっと

お問い合わせ:09056143587(9:00～17:00頃まで)
sayuki.bambi8@gmail.com
Instagram:instagram.com/cha.potto/

詳細:あそびとくらしとまなびの家ちゃぽっと及び公共施設や自治区などの集会場にて開催
依頼があり次第、計3回以上開催予定
参加費:3,000円～/回
公式サイト:https://platform-clover.net/project/detail/1057



ちゃぽっと会

毎月第1，3月曜日に空き家を活用して活動を行っています。赤ちゃんから大人の方までどなたでもウエルカム。一緒に手を動かし、一緒に昼食を作り、食べましょう。昼食作り以外にも手芸、庭づくりなど自分の興味に合わせて参加して頂くことができます。また、昼食で出た生ごみは堆肥にして野菜作りに活用したり、大人の服や子ども服のおさがりスペースも常時あります。活動の中ではなるべくごみが出ない暮らしについて提案しています。活動日によっては支援頂いた食材をパントリーすることもあります。予約は不要です。ふらっとあそびにいらしてください。

お問合せ・参加申込み

一般社団法人ちゃぽっと

お問い合わせ:09056143587(9:00～17:00頃まで)
sayuki.bambi8@gmail.com
Instagram:instagram.com/cha.potto/

詳細:あそびとくらしとまなびの家ちゃぽっとにて開催/月2回/10時～14時頃

参加費:カンパ制(500円ほどが平均)参加時、受付で名簿に記入する際に徴収

公式サイト:https://platform-clover.net/project/detail/1057



移動スーパーサロン

近所までスーパー「パレット」の移動販売車が来てくれ、ご近所さんと集まっておしゃべりと買い物をするという山間部だけの楽しみ。
MYパワースタッフが訪ねて、食生活のアイデアを提案していますよ！

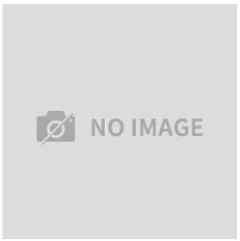
お問合せ・参加申込み

株式会社三河の山里コミュニティパワー＆株式会社ドリーム

お問い合わせ:0565-61-2773(平日9:00～17:00)
info@my-power.jp

詳細:毎月1回のペースで社会参加の場提供や健康講座等を実施予定

参加費:商品購入代金を参加費とする



地域支え合いシステム　下山地区

地域住民の想いが繋がる、地域にとっての母屋を作ることを目標に改修した古民家で活動。ギターを片手にみんなで歌を歌ったりお茶したりおしゃべりしたり。子供向けの駄菓子も販売しています。

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＆想家PROJECT

お問い合わせ:0565-61-2773(平日9:00～17:00)
info@my-power.jp
詳細:毎月第2土曜日13:00～15:00
下山古民家「想家」にて実施
参加費:各回参加時に100円～を現金で徴収
公式サイト:https://www.instagram.com/omoya_shimoyama/?hl=ja



化粧療法レクレーション　アンバサダー育成

化粧療法レクレーションのすばらしさをたくさんの方に伝える活動をしませんか。レクレーションを通じてたくさんの笑顔や感動に出会える活動です。ご自身がさらに美しく、健康になっていただくための各種講習もご用意しています。

お問合せ・参加申込み

日本化粧療法レクレーション協会愛知支部

問い合わせ:090-4440-0866(平日10:00～18:00)
natsuko.f.doradora@gmail.com

詳細:受講・登録料10,000円(初回に現金徴収)

@KESHOURYOUHOU



化粧療法レクレーション

心を癒し、健康寿命を延ばす「化粧療法レクレーション」。お化粧できれいになるだけではなく、お肌のマッサージで幸せホルモンを分泌・お化粧の継続が認知症予防や筋力維持にもつながります。
「明るく・元気に・美しく」美と健康を維持しませんか。

お問合せ・参加申込み

日本化粧療法レクレーション協会愛知支部

お問い合わせ先:090-4440-0866(平日10:00～18:00)
詳細:月1回　11月から開始予定
参加費:1回500円(現金にて徴収)

@KESHOURYOUHOU



歌う×運動×CAFÉ

西中山の地域の方々が集える場所ができます。歌って運動して美味しいコーヒーを飲みながらおしゃべり・・・楽しい時間が過ごせるようスタッフ一同、工夫しながら皆さんのお越しをお待ちしています♪

お問合せ・参加申込み

竜太朗商店

お問い合わせ:0565-79-8525
info@nico-nico.co.jp
詳細:にこにこデイサービス(豊田市西中山町清水口33)
月1回 10:00～12:00(日曜日) ※デイサービス休業時
参加費:300円　都度現金にてお支払い
公式サイト:https://ryutaroshoten.jimdofree.com/



クイズ、脳トレ、体操

楽しくクイズや脳トレ、ぷりぷり体操(腸活体操)をしましょう！体を動かすことはもちろん、みんなで集まって楽しく交流することも健康づくりの大切な一歩です。どなたでも楽しめます。ぜひお気軽にご参加ください😊
皆さまのお越しをお待ちしています！

お問合せ・参加申込み

胃腸科肛門科　家田病院

お問い合わせ:0565-21-0500(13:00～16:00)
公式LINE:@459vvuwr

詳細:第2金曜日　14:00～14:45
参加費:資料代として100円徴収

LINE



便秘相談

おなかと便秘相談

お問合せ・参加申込み

胃腸科肛門科　家田病院

お問い合わせ:0565-21-0500(13:00～16:00)
公式LINE:@459vvuwr

詳細:第2金曜日　14:00～14:45
参加費:資料代として100円徴収

LINE



Earth＋h.l ～カフェから始まる健康と地域交流～

Earth＋h.l

～カフェから始まる健康と地域交流～
地域でのチラシ配布を通じて適度な運動と社会参加の機会を提供し、活動後はcafe Earth+h.lで交流会を開催します。参加者同士やカフェスタッフとの会話を楽しみながら、人とのつながりを深め、閉じこもり予防や介護予防につなげます。初めての方でも安心して参加できます。

お問合せ・参加申込み

社会福祉法人　tomoni plus

お問い合わせ:0565-47-0300（10:00～18:00）
info@tomoni-p.com
h-tanaka@n-fukushi.jp

詳細:cafe Earth+h.l
（住所:愛知県豊田市若宮町1丁目57-1 T-FACE A館7階）
月1回／1時間
参加費:月会費1,500円を想定　毎月現金で徴収
公式サイト:https://jobs-square.jp/

Instagram　LINE



ビストロスマイリング

子どもや子育て世代の笑顔を食で支えませんか？「ビストロスマイリング」は、地域の子ども食堂や夕食づくり・お誕生日会などを通して多世代で交流するプログラムです。これまでの経験を活かして温かい食卓を一緒に作りながら、美味しく・楽しく健康維持を目指しましょう！

お問合せ・参加申込み

株式会社　SMIRING

お問い合わせ:050-5371-7674（平日8:30～17:30）
a.isogai@onbunidakko.org

詳細:毎月第4金曜日18:30～20:00
スマイリングキッチンLABOで実施予定

参加費:食事代1人500円を現金で徴収

おうちサポート
くらしぇーる

訪問型生活支援サービス（介護保険外サービス）

ご自宅での「少し難しくなってきたこと」や「一人では不安なこと」を、一緒に行いませんか？ご本人の希望や体調に合わせてお手伝いします。難しい部分をそばで支え、サポートするプログラムです。初めての方、大歓迎!!

お問合せ・参加申込み

おうちサポートくらしぇーる

お問い合わせ:080-8584-5774（平日:9:00～18:00）※完全予約制
公式LINE:@256wprmz

詳細:ご自宅へ訪問/平日:9:00～18:00/予約制

参加費:初めてご利用の方　2時間 6,600円（税込・交通費込み）
通常利用　1時間 4,800円（税込）～

公式サイト:https://kurashell.com/



カルスポ講座

・腕や足の筋力強化、脳のトレーニング
・体（手足）を動かしながら数をかぞえることで認知症予防を図る
・講師や参加者同士のコミュニケーションで楽しさ喜びを得る

お問合せ・参加申込み

トヨタ生活協同組合

お問い合わせ:（0565）27-5151（10～20時）

詳細:150講座設置。個々のサービスは公式サイト参照
公式サイト:https://www.meglia-net.jp/lifesupport/culspo/



Oh！達者くらぶ

月替わりの内容でセミナーで楽しく参加。お友達同士でもお一人でもお気軽に参加OK！

お問合せ・参加申込み

スギ薬局

お問い合わせ:090-9824-1750

詳細:毎月　第1木曜日　10:00～10:45/13:00～13:45

参加費:初回に徴収　6回500円

<公式LINE>

LINE WORKS



スマホを使ってAIと会話しよう（デジタル活用支援）

お問合せ・参加申込み

Force step

お問い合わせ:09038372727
forcestep2021@gmail.com

詳細:Michillカフェにて開催月1回　14:00～15:30（90分）
（前半:AIの使い方アドバイス 後半:座談会形式で活用体験を共有）

参加費:1品以上注文（飲み物・軽食など）

@MICHILL2026



ゆるトーク喫茶（コミュニケーション支援）

お問合せ・参加申込み

Force step

お問い合わせ：09038372727
forcestep2021@gmail.com

詳細：Michillカフェにて開催　月2回14:00～16:00(or 15:00～17:00)

料金：注文代のみ（参加費込み）
最初の来店時に専用カードを発行し、毎月1回来店すると 1品が定価の半額
2,000円以下のメニューが対象/同月の半額利用は1回のみ/6回目・12回目は無料（1品）

@MICHILL2026



Oh！達者カフェ

みんなでワイワイお話しましょう♪気軽に参加してください。

お問合せ・参加申込み

スギ薬局

お問い合わせ：090-9824-1750

詳細：第3木曜日　猿投台交流館、第4木曜日
高橋交流館　はお菓子作りの喋り場です。
月に1回　14:00～15:30

参加費：3回3,000円 初回にお支払い

<公式LINE>
LINE WORKS



脳科学と認知心理学で実証されたいつまでも若さを維持する方法

体の健康維持、心の若さを維持出来る講座です。基本は誰でも継続可能な運動療法（筋トレも含む）をご指導いたします。

お問合せ・参加申込み

ブティックミツワ

お問い合わせ：0565-32-0975（受付時間10:00～19:00火曜日定休）
mitsuwa@mitsuwa.info

詳細：ブティックミツワ店内にて随時開催

参加費：1回500円。都度現金にてお支払い

@B.MITSUWA



長命ありがとうどん手打ち体験

長いうどんを食べることで、「長命ありがとうどん」
打って、こねて、ふんで、手足を使うことで、老化予防。
コミュニケーションの学びで笑顔いっぱいのストレスフリー。
あなたの個性が、そのままおいしさにつながります。

お問合せ・参加申込み

ワクワク人間関係プロデューサー

お問い合わせ：090-7914-8390
romipg28@yahoo.co.jp

詳細：毎月第一木曜日9:30～12:30　崇化館交流館にて開催予定

参加費：初回参加時に教材費・食材費として5,000円
現金またはPayPayで徴収



クイズに答えてスタンプを貯めよう！

地域を回っているヤクルトレディからのクイズに答えてスタンプをゲット！スタンプを貯めて商品と交換しよう！

お問合せ・参加申込み

株式会社ヤクルトマーケティング東海 愛知中央カンパニー

お問い合わせ：0564-24-8960（9:00～16:00）
arakawa-atsuko@yakult-m-tokai.co.jp

詳細：お客さま宅にて実施　月に一回の開催

参加費：ヤクルト商品の購入



葬祭ディレクターに聞こう！なんでも相談会

T-FACEにあるサロンでお話ししませんか？お葬式のこと、仏壇のこと、お線香のこと…気になることがあったら葬祭ディレクターになんでも聞いてください。葬儀屋の仏壇店ですが、それ以外のお悩みだって何とかなるかもしれません！楽しくお話してスッキリしましょう。

お問合せ・参加申込み

株式会社FUNE

お問い合わせ：0565-35-3535（9～17時）
information@fune.ne.jp

詳細：感動葬儀。フューネ　葬儀仏事サロン（T-FACE　A館3階）／
毎週木曜10:00～15:00開催

参加費：各回参加時にドリンク代110円を現金にて徴収

公式サイト：https://www.fune.ne.jp/



地域支え合いシステム　旭地区敷島自治区

「草刈りを頼める人いないかしら」
しきしまの家に行きましょう。
「ふらっとYui」でコーヒーを飲んでいるうちに自然と相談相手がみつかります。
不定期開催の「ふらっと祭」にはMYパワーの焼きそば屋さんも来ます！

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＆一般社団法人しきしまの家

お問い合わせ：0565-61-2773（平日9:00～17:00）
info@my-power.jp

詳細：日曜・月曜・年末年始・その他臨時休業日を除く9:00～17:00
「しきしまの家」にて実施

参加費：飲食代を徴収（現金またはPayPay）
公式サイト：https://shikishima.org/



ふれあいカラオケサロン

豊田市中山間地足助で、毎月「カラオケサロン」を開催しています。本格的なカラオケ機器で懐かしい歌や好きな歌を、みんなで楽しく歌いませんか？

歌の上手さを競う会ではありません。歌って笑って、おしゃべりして、仲間と楽しいひとときを過ごす集まりです。歌うことは、口腔機能の維持や誤嚥予防、脳の活性化、ストレス軽減にも。

ドリンク・お菓子付き。お一人でも、お友達と一緒でもお気軽にどうぞ！

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＆カラオケサロンASH

お問い合わせ：080-2620-5030（平日9:00～19:00）

詳細：カラオケサロンASHにて開催
毎月第4金曜日（11月、12月は変更あり）13:00～14:30
参加費：各回参加時に歌う方800円　歌わない方500円（ドリンク・お菓子付き）を現金で徴収



まちの保健室

暮らしの身近な場所で、健康や日々の気がかりを気軽に話せる「まちの保健室」。対話から一人ひとりの願いや力を見つけ、地域とのつながりや毎日の嬉しい・楽しいを一緒につくります。

お問合せ・参加申込み

株式会社CNC

お問い合わせ：080-6964-6495（平日10:00～17:00）
yuichiro.nishida@cncinc.jp

詳細：ゲストハウスkabo、下市場区民会館、金谷キャンプ等
都度実施（年度内に3か月以上実施予定）
参加費：お茶代として100円　現金にてお支払い



懐かしいが元気をつくる「おとなの学校」

懐かしいが、元気をつくる。おとなの学校は、むかし通った学校のような雰囲気の中で、学びや会話を楽しむ場所です。「おとなの教科書」を使った授業では、昔の出来事や暮らしを思い出しながら、「懐かしいね」「昔はこうだったね」と自然と会話が広がります。みんなで学んで、話して、笑って。楽しみながら頭を使い、人と交流することは、認知症予防にもつながります。初めての方、お一人での参加も大歓迎です。懐かしい時間を、「おとなの学校」で過ごしてみませんか？

お問合せ・参加申込み

株式会社おとなの学校

お問い合わせ：03-6272-3021（平日9:00～18:00）
otona.konishi@gmail.com

詳細：豊田市内の地域交流施設、交流館、地域に開かれた介護事業所等を予定
月1回程度／1回　45～60分。
参加費：1回300円。各回の受付時に現金で徴収予定。

ミライのフツーをつくろう

SDGs

未来都市とよた

<運営会社へのお問い合わせ>

「ずっと元気！プロジェクト」 運営事務局

運営会社： 合同会社P-BEANS / 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/

本プロジェクトにご参加いただける事業者様も随時募集しております。
参加をご希望される場合、上記運営会社にご連絡ください。