

# 元気アップ事業 介護予防 自主活動グループ



令和4年度版

豊田市の※介護予防教室 終了後発足した自主活動グループです。  
(※体力アップ教室、ころばん塾、元気アップ教室、里山健康学び舎教室)

連番	中学校区	グループ名	活動頻度	実施曜日	時間	会場	スト レッチ	筋力 トレ	脳力 トレ	レク
1	逢妻	逢妻アップ	月4回	毎週木曜日	9:30~11:30	逢妻交流館	○	○	○	○
2	逢妻	千歳会筋トレクラブ	月2回	第1・3木曜日	9:30~10:30	千足町区民会館	○	○		
3	逢妻	ひまわり会	月2回	第2火曜日	10:00~12:00	宮口上集会所	○		○	
4	逢妻	本地健康サークル	月2回	第1・3木曜日	9:30~11:50	本地行田池ホール	○	○	○	○
5	逢妻	本地新田ふれあい元気クラブ	月2回	第1・3水曜日	14:00~16:00	本地新田区民会館	○	○	○	○
6	逢妻	宮口一色青葉会	月3回	10日、20日、30日	13:30~15:30	宮口一色区民会館	○	○		
7	逢妻	宮新スマイルアップ	月2回	第1・3金曜日	10:00~11:30	宮口新田公会堂	○	○	○	○
8	逢妻	わかばアップ(元気アップ教室)	月1回	第4火曜日	10:00~12:00	宮口上区民会館	○	○	○	
9	朝日丘	金谷元気アップクラブ	月2回	第1・3木曜日	13:00~14:30	金谷区民会館	○	○	○	○
10	朝日丘	さわやか教室	月2回	第2・4木曜日	14:00~16:00	豊田市福祉センター	○	○	○	○
11	朝日丘	下市場豊寿会体力アップクラブ	月1回	第2月曜日	10:00~12:00	下市場区民会館	○	○	○	○
12	朝日丘	ゆうがく会	月1回	第4水曜日	13:00~17:00	豊田市福祉センター	○		○	
13	朝日丘	634会	月1回	第4水曜日	9:30~11:30	産業文化センター 2F(キラッとよた)	○	○	○	
14	梅坪台	梅坪寿会	月2回	第2、4水曜日	9:30~11:30	梅坪町区民会館	○		○	○
15	梅坪台	元気アップ京福	月2回	第1・3月曜日	9:00~11:30	京町区民会館	○	○	○	○
16	梅坪台	東梅坪元気アップ教室	月4回	毎週水曜日	9:30~11:00	東梅坪自治区会館	○	○	○	○

連番	中学校区	グループ名	活動頻度	実施曜日	時間	会場	スト レッチ	筋力 トレ	脳力 トレ	レク
17	梅坪台	上原元気隊	月2回	第1・3水曜日	13:30～15:30	上原区民会館	○	○	○	○
18	崇化館	ころばん坂小学校	月3回	第2、3、4金曜日	11:00～13:00	スカイホール豊田	○			
19	崇化館	ころばんレディース	月4回	毎週火曜日	13:00～15:00	スカイホール豊田	○	○	○	
20	崇化館	陣中元気アップ教室	月2～3回	第1・3金曜日	13:30～15:00	陣中自治区会館	○	○	○	○
21	崇化館	神明神栄会	月4回	第1～4水曜日	13:00～15:00	二区東部区民会館	○		○	
22	崇化館	西区元気アップ教室	月2回	第1・3水曜日	10:00～11:30	西区区民会館	○	○	○	○
23	崇化館	日の出会	月2回	第2・4水曜日	10:00～11:30	平芝自治区区民会館	○	○	○	○
24	崇化館	ふれあいサロンゆう遊会	月1回	第3水曜日	13:00～14:30	平芝前区民会館	○	○	○	○
25	浄水	ははみずき元気連	月2回	第2・4水曜日	13:30～15:00	浄水町西集会所	○	○		
26	豊南	健康アップ	月4回	毎週木曜日（第5は休み）	13:00～15:00	豊南交流館	○	○	○	○
27	豊南	サロンおしゃべり会	月2回	第1・3水曜日	9:30～11:30	下野見児童館 1階			○	○
28	豊南	長寿健康クラブ	月5回	毎週火曜日	10:00～11:30	前山会館		○		
29	豊南	平山自治区 元気アップ教室	月2回	第2・4火曜日	10:00～12:00	平山集会所	○		○	○
30	豊南	丸山元気アップ教室	月1回	第2水曜日	13:30～15:30	丸山区民会館	○	○	○	○
31	豊南	さわやか体操	月3～4回	第3を除く金曜日	9:30～11:00	豊南交流館 大会議室	○	○		
32	高橋	市木元気アップ教室	月2回	第1・3水曜日	9:30～11:00	市木町第1区民会館	○	○	○	○
33	高橋	京ヶ峰元気アップ教室	月2回	第2・4金曜日（他行事の関係で第1・3金になることもあり）	13:30～15:30	京ヶ峰分譲憩の家	○	○	○	○

連番	中学校区	グループ名	活動頻度	実施曜日	時間	会場	スト レッチ	筋力 トレ	脳力 トレ	レク
34	高橋	くらがいけ きらら								
35	高橋	元気アップ上野	月2回	第1・3火曜日	14:00～16:00	上野自治区区民会館	○		○	○
36	高橋	寺部元気アップ教室	月2回	第1・3水曜日	10:30～12:00	寺部公民館	○	○	○	○
37	益富	泉元気アップ教室	月2回	第2・4月曜日	10:00～12:00	泉町区民会館	○	○	○	○
38	益富	五ヶ丘西高齢者クラブ豊五会	月4回	毎週金曜日	9:30～11:00	五ヶ丘第一自治区集会所	○	○	○	
39	益富	五ヶ丘2丁目 元気アッププラス	月2回	第2・4木曜日	9:30～11:30	五ヶ丘第2自治区集会所	○	○	○	
40	益富	五ヶ丘万葉クラブ	2ヶ月に1回	第2金曜日	10:00～11:40	五ヶ丘東憩いの家	○	○	○	
41	益富	クローバーハウス元気アップ教室	月2回	火曜日(隔週)	14:00～15:30	五ヶ丘第4自治区集会所	○	○	○	
42	益富	KGP元気アップ教室	月2回	第1・3水曜日	10:00～12:00	古瀬間グリーンパーク集会所	○	○	○	
43	益富	高齢者クラブ 古瀬間みのり会	月1回	原則毎月25日	9:00～11:00	古瀬間区民会館			○	○
44	益富	しいのきふれあいサロン茶話会	月2回	第1・3水曜日	14:00～16:00	第8自治区集会所	○	○		○
45	益富	益富元気アップ教室	月2回	第1・3水曜日	13:00～14:30	益富交流館 大会議室	○	○		○
46	益富	志賀元気アップクラブ		月曜日	14:00～15:30	志賀町区民会館	○	○	○	○
47	美里	かみいけ健幸づくりサークル	月2回	第1・3金曜日	10:00～12:00	神池区民会館	○	○	○	○
48	美里	第2宝来元気UPクラブ	月2回	第2・4木曜日	10:00～12:00	交友館(第2宝来集会所)	○	○	○	○
49	美里	野見山体力アップ教室	月1回	第1火曜日	9:30～10:30	野見山区民会館	○	○	○	○
50	美里	東山町元気アップ会	月2～3回	第1・3・5金曜日	10:00～12:00	東山町中央集会所	○	○	○	○
51	美里	広川活き生きClub	月2回	第1・3月曜日	10:00～11:30	広川町区民会館	○	○	○	○

連番	中学校区	グループ名	活動頻度	実施曜日	時間	会場	ストレッチ	筋力トレ	脳力トレ	レク
52	美里	ふれあい法眼の里 (野見自治区)	月2回	第2・4土曜日	10:00～12:00	野見区民会館	○		○	○
53	美里	美里一区元気アップクラブ	月2回	第1・3水曜日	10:00～12:00	美里一区区民会館	○	○	○	○
54	美里	美里さん元気アップ	月2回	第1・3水曜日	10:00～12:00	美里三区区民会館	○	○	○	○
55	美里	美里二区元気アップ教室	月2回	第1・3月曜日	10:00～12:00	美里二区区民会館	○	○	○	○
56	美里	美里四区元気アップ倶楽部	月2回	第2・4火曜日	10:00～12:00	美里四区第1区民会館	○	○	○	○
57	美里	御立PSG (ピン・パン・元気) 倶楽部	月2回 (5～2月)	第2・4水曜日 (全22回)	9:45～11:45	御立児童館	○	○	○	○
58	美里	森 元気くらぶ	月2回	第2・4月曜日	10:00～12:00	森児童館	○	○	○	○
59	美里	わくわく元気同好会	月2回	第2・4木曜日	10:00～12:00	美里交流館 大会議室	○	○	○	○
60	松平	岩倉東松寿会体力アップ教室	月2回	第2・4水曜日	10:00～12:00 (第2) 13:00～15:00 (第4)	岩倉東公民館	○	○	○	○
61	松平	げんきーず石楠	月2回	第1・4月曜日が基本 (月により異なる)	9:30～11:30	石楠公民館	○	○	○	○
62	松平	元気いっぱい坂上会	月1回	第2水曜日	13:30～15:00	坂上公民館	○	○	○	○
63	松平	元気かーい!	月1回	第3金曜日	9:30～11:30	林添区民会館	○	○		
64	松平	楽しく元気アップ大内	月2回	第2・4木曜日	10:00～12:00	大内町公民館	○	○	○	○
65	松平	長慶クラブ 元気アップ	月1回	第2土曜日	10:00～12:00	松平志賀町 区民会館	○	○	○	○
66	松平	豊松元気かーい	月1回	第2水曜日	14:00～15:00	豊松区民会館	○	○	○	○
67	旭	あさの会	月1回	第1火曜日	13:30～15:30	浅野会館		○	○	○
68	旭	おどおいでん会	月1回	第3火曜日	10:00～12:00	小渡公民館	○	○	○	○

連番	中学校区	グループ名	活動頻度	実施曜日	時間	会場	スト レッチ	筋力 トレ	脳力 トレ	レク
69	旭	さわやかクラブ	月4～5回	毎週火曜日	14:00～16:00	築羽会館	○	○	○	○
70	旭	下切フレンドリー	月1回	毎月21日	9:00～11:30	下切公民館	○	○	○	○
71	旭	田津原なかよしサロン	月2回	第1・3月曜日	13:30～15:30	田津原集会場	○	○	○	○
72	旭	ぬくもり会	月1回	第2火曜日	9:30～11:30	笹戸会館	○	○	○	○
73	旭	メグ友会	月1回	第3金曜日	13:30～16:00	敷島会館	○	○		
74	旭	きくの会	月1回	第1水曜日	9:00～11:30	加塩集会所	○	○		
75	足助	かわも会	月1回	第3水曜日	13:30～15:30	川面上切集会所	○	○	○	○
76	足助	煌めき会	月1回	第2木曜日	10:00～11:30	国谷集会所	○		○	○
77	足助	ささゆりの会	月1回	第4火曜日	10:00～12:00	大河原ふるさと館	○		○	○
78	足助	実栗やまぼうし会	月1回	第3木曜日	13:30～15:30	実栗町集会所	○	○	○	○
79	足助	明和健康クラブ	月1回	第1木曜日	9:30～11:00	明川集会所	○	○	○	○
80	稲武	青佐クラブ	月1回	第3火曜日	13:30～15:30	御所貝津老人憩いの家	○	○	○	○
81	稲武	あじさいクラブ	月1回	第1水曜日	9:30～11:30	生活改善センター	○	○	○	○
82	稲武	桑原ふれあい会	月1回	第3金曜日	13:30～15:30	桑原ふれあいプラザ	○	○	○	○
83	稲武	サロン・DO・えんがわ	月1回	第2木曜日	13:30～15:00	稲武町自治区会館	○	○	○	○
84	稲武	三月会	月1回	第1月曜日	9:30～11:30	黒田集会所	○	○	○	○
85	稲武	しゃくなげ会	月1回	第2水曜日	13:30～15:30	大野瀬地区多目的研修集会施設		○	○	
86	稲武	もみの木会	月1回	第4金曜日	10:00～12:00	野入集会所	○	○	○	○

連番	中学校区	グループ名	活動頻度	実施曜日	時間	会場	スト レッチ	筋力 トレ	脳力 トレ	レク
87	小原	旭ふれあいサロン	月1回	第3木曜日	13:30～15:30	北部生活改善センター	○	○	○	○
88	小原	元気アップ四季桜	月2回	第2・4木曜日	13:00～15:00	小原交流館	○	○	○	
89	小原	にこにこフレンド	月1回	第3月曜日	13:30～15:30	勤労者研修センター	○	○	○	
90	小原	陽だまり会	月1回	第3水曜日	13:30～15:30	農業者健康管理センター	○	○	○	○
91	小原	三ツ久保ふれあいサロン	月1回	第3金曜日	9:30～11:30	三ツ久保集会所	○	○	○	○
92	小原	矢作ほのぼのJ.B.	月1回	第3金曜日	10:00～12:00	矢作区集会所	○	○	○	○
93	小原	よつばゲンキーズ	月1回	第4水曜日	13:30～15:30	西部集会所	○	○	○	○
94	下山	黒坂を元気にする会	月1回	第1火曜日	13:30～15:00	黒坂集落センター	○	○	○	
95	下山	里山健康巴グループ	2ヶ月に1回	第1木曜日	13:30～15:00	羽布集会場	○	○		
96	下山	よらまい会	月2回	第1水曜日 第3水曜日	第1 10:00～14:00 第3 13:30～15:30	東大林町集会所	○		○	○
97	下山	和合楽生会	月1回	第3・1木曜日	10:00～12:00	保健福祉センターまどいの丘	○	○	○	○
98	上郷	川田体力アップ教室	月1回	第3月曜日	10:00～11:30	川田区民会館	○	○	○	
99	上郷	ハッピー上郷	月2回	第1・3金曜日	9:30～11:30	上郷大成区民会館	○	○	○	○
100	上郷	福受元気アップ教室	月1回	第3水曜日	13:30～15:00	福受町区民会館	○	○	○	○
101	上郷	柘塚西町体力アップ教室	月2回	第2・4木曜日	9:30～11:00	柘塚西町児童館	○	○	○	○
102	上郷	宗定わかば会	月2回	第1・3月曜日	10:00～11:00	宗定公民館	○	○		
103	末野原	永覚新町 永新会	月2回	第1・3木曜日	9:30～11:30	永覚新町区民会館大ホール	○	○	○	○

連番	中学校区	グループ名	活動頻度	実施曜日	時間	会場	スト レッチ	筋力 トレ	脳力 トレ	レク
104	末野原	SKG 12	月2回	第3木曜日	9:30～11:30	豊栄町一区区民会館大ホール	○	○	○	○
105	高岡	高美元気教室	月2回	第2・4水曜日	13:30～15:30	高美自治会館	○	○	○	○
106	高岡	若林元気アップ教室	月2回	第1・3水曜日	10:00～11:30	若林会館	○	○	○	○
107	高岡	元気アップひまわり（若林）	月2回	第1・3火曜日	10:00～11:30	若林交流館	○	○	○	○
108	前林	いきいき大島	月2回	第2・4金曜日（変則あり）	10:00～11:30	大島町区民館	○	○	○	○
109	前林	生駒ふれあいサロン	月2回	第1・3水曜日	9:30～12:00	生駒会館	○	○	○	○
110	前林	上丘元気アップ	月2回	第2・4月曜日	9:30～11:00	上丘町児童館	○	○	○	
111	前林	上丘ふれあい会	月1回	第3金曜日	13:00～15:00	上丘町児童館（上丘神社境内）	○	○	○	○
112	前林	元気アップつつみ教室	月2回	第2・4木曜日	10:00～12:00	つつみ園地域包括支援センター 地域 放流スペース	○	○	○	○
113	前林	元気アップ前林	月2回	第2・4金曜日	10:00～11:50	前林交流館	○	○	○	○
114	前林	駒場さくら会	月1回	第4火曜日	9:30～11:30	駒場区民館	○	○	○	○
115	前林	高岡町元気アップ教室	月2回	第1・3水曜日	9:30～11:00	高岡町区民会館	○	○	○	○
116	前林	堤ぴんころ隊	月2回	第2・4火曜日	10:00～12:00	堤町区民会館	○	○	○	
117	前林	星ヶ丘元気UP体操教室	月2回	第1・3木曜日	9:30～11:30	星ヶ丘エバーグリーン自治会集会所	○		○	○
118	前林	本田元気倶楽部	月2回	第2・4木曜日	10:00～12:00	本田町児童館	○	○	○	○
119	前林	前林体力アップ教室	月2回	第1・3月曜日	9:30～11:30	前林区民会館	○	○	○	○
120	竜神	グリーンヒルズ	月1回	第3火曜日	13:15～15:15	緑ヶ丘会館	○	○	○	○
121	竜神	元気アップ本町	月1回	第4木曜日	13:30～16:00	本町第2集会所	○	○	○	

連番	中学校区	グループ名	活動頻度	実施曜日	時間	会場	ストレッチ	筋力トレ	脳力トレ	レク
122	竜神	元気むつみ会	月1回	第1木曜日	9:30～11:30	土橋区民会館	○	○	○	
123	竜神	住吉あけぼの会	月1回	第2水曜日	10:00～11:30	竹上区民会館	○	○	○	○
124	竜神	たから会	月2回	第1金曜日・第3土曜日	10:00～11:30	竹上区民会館	○	○	○	○
125	竜神	竜美会	月2回	第2・4土曜日	13:00～15:00	神田集会所	○	○	○	○
126	竜神	西田町元気隊	月2回	第1・3月曜日	10:00～11:30	西田区民会館	○	○	○	○
127	竜神	東田自治区「緑寿会」	月2回	第2・4水曜日	9:30～12:00	東田自治区民会館				○
128	若園	元気アップ吉原	月2回	第1・3火曜日	10:00～11:30	吉原町第二区民会館	○		○	
129	若園	元気アップ若園	月2回	第1・3木曜日	9:30～11:30	若園交流館	○	○	○	○
130	若園	中根元気アップ	月2回	第2・4水曜日	10:00～12:00	中根自治区民会館 2 F	○	○	○	
131	若園	花園元気アップ隊	月2回	第1火・第3水曜日	10:00～11:30	花園町区民会館	○	○	○	○
132	井郷	井上にここにこ倶楽部	月2回	第2・4金曜日	10:00～12:00	井上公民館		○	○	
133	井郷	高町元気アップ教室	月1回	第2火曜日	10:00～12:00	高町区民会館ホール	○	○	○	○
134	井郷	御船寿楽会にここにクラブ	月2回	第1・3金曜日	10:00～11:30	御船区民会館	○	○	○	○
135	石野	寺下町老人クラブ	月1回	第2火曜日	8:00～10:00（5～8月） 9:00～11:00（上記以外）	寺下町公民館	○	○		
136	石野	なかよしグループ	月4回	毎週金曜日	9:00～11:00	東広瀬町上切自治区民会館	○	○		
137	石野	藤沢老人憩いの家	月1回	第2火曜日	10:00～12:00	藤沢老人憩いの家	○		○	○
138	石野	遊楽	月1回	第1月曜日	13:00～15:00	中金町公民館				○



連番	中学校区	グループ名	活動頻度	実施曜日	時間	会場	ストレッチ	筋力トレ	脳力トレ	レク
139	石野	若鮎体操教室	月2回	第2・4水曜日	10:00～12:00	石野の里	○	○	○	○
140	猿投	加納町友笑クラブ	月2回	第2・4火曜日	13:00～15:00	加納町区民会館	○	○	○	○
141	猿投	かめかめ元気クラブ	月2回	第1・3月曜日	10:00～12:00	亀首児童館	○	○	○	○
142	猿投	元気アップ猿投北	月2回	第2・4水曜日	10:00～12:00	猿投北交流館	○	○	○	○
143	猿投	さなげ台ふれあいサロン	月1回	第2水曜日	10:00～12:00	さなげ台自治区会館	○	○	○	○
144	猿投台	荒井松嶋会	月1回	第2月曜日	10:00～11:30	荒井児童館 憩いの家	○	○	○	
145	猿投台	生き生き青木	月1回	第4木曜日	10:00～12:00	憩いの家 青木5ふれあい会館	○	○	○	○
146	猿投台	かざぐるまの会	月2回	第1・3金曜日	18:30～20:30	青木5ふれあい会館	○	○	○	○
147	猿投台	猿投台元気アップ教室	月2回	第1・3木曜日	13:00～15:00	猿投台交流館	○	○	○	○
148	猿投台	中越戸楽々会	月2回	第1・3火曜日	13:30～15:00	中越戸公民館	○	○	○	○
149	猿投台	ふれあい若返り隊	月1回	第4水曜日	10:00～11:30	下越戸児童館	○		○	○
150	猿投台	西広瀬体操教室	月2回	第2・4水曜日	10:00～11:30	西広瀬児童館	○	○		
151	保見	元気アップ伊保	月2回	第2・4水曜日	10:00～11:30	伊保町区民館	○	○	○	○
152	保見	篠原元気アップ	月1回	第4火曜日	10:00～11:30	篠原公民館	○	○	○	○
153	保見	田舩町元気アップ教室	月2回	第1・3火曜日	13:30～15:30	田舩町公民館	○	○	○	○
154	保見	フレッシュ保見	月2回	第1・3木曜日	13:15～14:45	保見交流館	○	○	○	○
155	保見	ほっと茶論ひろみ	月2回	第1・最終水曜日	13:30～15:00	広幡公民館				○
156	保見	緑苑みどり会体力アップサークル	月2回	第1・3水曜日	10:00～11:30	緑苑区民会館	○	○	○	○

連番	中学校区	グループ名	活動頻度	実施曜日	時間	会場	スト レッチ	筋力 トレ	脳力 トレ	レク
157	藤岡	キラ アップ教室	月2回	第1・3木曜日	10:00～12:00	藤岡交流館	○	○	○	○
158	藤岡	サロン 石飛	月1回	第3木曜日	10:00～12:00	石飛集会所	○	○	○	○
159	藤岡	ふれあいサロン若葉会	月1回	第3または4木曜日	13:40～15:15	北一色区民会館	○	○	○	○
160	藤岡	みんなで元気	月2回	第2・4火曜日	9:30～11:30	ふじの里包括支援センター	○	○	○	○