

うめつぼだい 健康づくりマップ



健康に暮らせるまち梅坪台を目指して！



豊田地域支援課
(令和3年度地域健康課業務委託)

豊田市西町1-60 豊田市役所南庁舎4階
電話：0565-34-6629
FAX: 0565-35-4715
Eメール: chikushin@city.toyota.aichi.jp
発行：令和6年3月

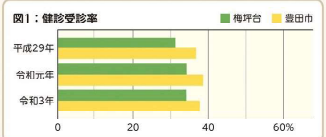
うめつぼだい健康づくりマップについて

令和4年度に策定した梅坪台健康づくり計画に基づき、梅坪台地域で活動している団体の情報やウォーキングコースなどを掲載したマップを作成しました。このマップを活用して様々な活動に参加し、「健康に暮らせるまち梅坪台」を目指しましょう！
※マップに掲載されている情報は令和5年8月時点の内容です。
最新の情報は、各団体に御確認をお願いいたします。

梅坪台地域の健康課題は？

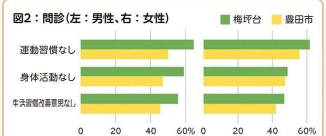
課題① 国民健康保険特定健康診査[※]の受診率が低い！

梅坪台地域における国民健康保険特定健康診査の受診率が、市平均より低い状況です。(図1参照)
※生活習慣の改善が必要な人を早期発見するための健康診査40歳以上の豊田市民健康保険加入者が対象



課題② 「運動習慣なし」の割合が高い！

国民健康保険特定健康診査の問診で、梅坪台地域の男性・女性ともに「運動習慣なし」と回答した方が、市平均より高い状況です。(図2参照)



※課題①～②のデータ：出典「梅坪台中学校区 地域健康力マップ(令和4年度版)」

① 鯉のぼりフェスタ 東梅坪町区民会館

活動日 毎年5月ごろ
お問い合わせ 東梅坪町区民会館 0565-33-7018

鯉のぼりフェスタの中の「健康広場」という企画で、ヘルスサポートリーダーによる体組成・握力計・血圧計を用いた健康チェックを実施しています。

② ニュースポーツフェスティバル 東梅坪町 高宮公園

活動日 毎年11月ごろ
お問い合わせ 東梅坪町区民会館 0565-33-7018

カラーリング(床面でのカーリング)・クロリティ(スポーツ輪投げ)・グラウンドゴルフ(専用のクラブやボールで行うパターゴルフ)を実施しています。

③ 東梅坪元気アップ教室 東梅坪町区民会館

活動日 毎週水曜日 午前9時30分～
お問い合わせ 東梅坪町区民会館 0565-33-7018

座でできるストレッチや、ボールなどを用いた筋トレなどを実施しています。おしゃべりを文えながら参加者のそれぞれのペースで楽しく活動しています。

④ 梅坪寿会(マレットゴルフ) 梅坪町 和合公園

活動日 第1・3木曜日 午前9時～
お問い合わせ 梅坪町区民会館 0565-33-3345

会員の健康増進を目的として、毎月2回、和合公園で実施しています。市高連・地区高連の大会出場も目指して取り組んでいます。

⑤ 梅坪寿会(やよい会) 梅坪町 区民会館

活動日 第1・3金曜日 午前10時～
お問い合わせ 梅坪町区民会館 0565-33-3345

講師を招いて地域の音頭を中心に練習しています。また、レパートリーを増やすために、新たな曲にも取り組んでいます。

⑥ 梅坪寿会(元気アップ体操) 梅坪町 区民会館

活動日 第2・4水曜日 午前9時30分～
お問い合わせ 梅坪町区民会館 0565-33-3345

健康寿命の延伸を目指して、運動による振替のもと、ラジオ体操、ストレッチ、エクササイズや脳トレなどに取り組んでいます。

⑦ さくらんぼ 東梅坪町区民会館

活動日 第1・3月曜日 午前10時～
お問い合わせ 東梅坪町区民会館 0565-33-7018

運動が苦手な方でも、ベル・ベルター・ボールなどの道具を使って、気軽に楽しみながら体を動かすことができる3B体操を実施しています。

⑧ 万年青会(グラウンドゴルフ) 東梅坪町 高宮公園

活動日 毎週火曜日 午前9時～
お問い合わせ 東梅坪町区民会館 0565-33-7018

高宮公園で週1回1時間程度活動しています。ボールを打つ力加減や、打球の方向など楽しいところはありますが、「うまいね」「いい球だね」などお互い声を掛け合いながら楽しく活動しています。

⑨ 舞路さつき会 東梅坪町区民会館

活動日 第1・3水曜日 午後1時30分～
お問い合わせ 東梅坪町区民会館 0565-33-7018

年2回の発表会に向けてみんなの心を一つにしながら、白分ちで踊りを考え、練習に取り組んでいます。

⑩ 梅坪寿会(グラウンドゴルフ) 梅坪町 中央公園

活動日 第2・4金曜日 午前9時～
お問い合わせ 梅坪町区民会館 0565-33-3345

会員の健康増進を目的とし、毎月2回、梅坪中央公園で実施しています。市高連・地区高連の大会出場も目指して取り組んでいます。

⑪ 新春ウォーキング 梅坪町区民会館～枝下広場～梅坪神社周辺

活動日 第1・3金曜日 午前10時～
お問い合わせ 梅坪町区民会館 0565-33-3345

小さなお子さんから高齢者の方まで、毎年100人ほどが参加しています。2.5kmコースと1.1kmコースの2通りあり、日頃運動する習慣のない方でも気軽に参加できます。

⑫ 上原里山の会 上原町地内

活動日 第4日曜日 午前9時～
お問い合わせ 上原区民会館 0565-45-4810

健康維持も兼ねて、上原町の里山(山)を守るための活動やちびつち広場・ふれあい広場の単列を行い、区民の皆さんが利用しやすいように整備活動をしています。

⑬ グラウンドゴルフ 京町公園

活動日 第1・3火曜日 午前9時30分～
お問い合わせ 京町区民会館 0565-35-2325

90代の方を含む約12人で、毎年11月に行われる梅坪台地域の大会に向けて、お互いに切磋琢磨しながら和気あいあいと取り組んでいます。また、いつも参加される方が飽きないように工夫しながら活動しています。

⑭ マレットゴルフ愛護会 和合公園

活動日 毎週水曜日 午前9時～
お問い合わせ 京町区民会館 0565-35-2325

1コース1時間程度のマレットゴルフを楽しんでいます。京町だけではなく、他の町からの参加者も多く、コミュニケーションを取りながら元気に活動しています。

⑮ 元気アップ京福 京町区民会館

活動日 第1・3月曜日 午前10時～
お問い合わせ 京町区民会館 0565-35-2325

介護予防を目的に作成された元気アップ体操を行っています。他にも、間違い探し・漢字の読み書き・簡単な算数などの脳トレに取り組んでおり、お互いに励まし合いながら楽しんでいます。

⑯ 上原区民大運動会 上原ふれあい広場

活動日 毎年4月ごろ
お問い合わせ 上原区民会館 0565-45-4810

区民の親睦と健康づくりを目的に、毎年実施しています。平成元年から毎年開催しており、多の方が参加しています。

⑰ 上原元気隊 上原区民会館

活動日 第1・3水曜日 午後1時30分～
お問い合わせ 上原区民会館 0565-45-4810

令和4年10月から、健康づくり活動として元気アップ体操を実施しています。区民の皆さんの健康づくりのために、今後も継続して活動していきます。

⑱ 睦会ダンス教室 上原区民会館

活動日 第1・4日曜日 午前10時～
お問い合わせ 上原区民会館 0565-45-4810

高齢者クラブ・睦会の「い・いの家」の活動として、遠たきり防止などの健康づくりを目的に活動しています。メンバー間で楽しいおしゃべりをしながら、ラジオ体操、ダンス音楽鑑賞や脳トレなどに取り組んでいます。

⑲ お気楽クラブ卓球 京町区民会館

活動日 第1土曜日 午前9時30分～
お問い合わせ 京町区民会館 0565-35-2325

女性会のメンバーで、ラリーや試合などの活動をしています。休憩の時間には、みんなでおしゃべりをしながら、ワイワイ楽しんでいます。

⑳ 気になった活動があれば、積極的に参加してみよう！

梅坪台交流館には、太極拳をはじめとする健康に関する活動に取り組んでいるグループがたくさんあります。現在活動しているグループの情報は、二次元バーコードからチェック！他にも、梅坪台交流館では、夏休みのラジオ体操や健康講座など、健康に関する各種取組を実施しています。

梅坪台交流館には、太極拳をはじめとする健康に関する活動に取り組んでいるグループがたくさんあります。現在活動しているグループの情報は、二次元バーコードからチェック！他にも、梅坪台交流館では、夏休みのラジオ体操や健康講座など、健康に関する各種取組を実施しています。

㉑ 3B体操 上原区民会館

活動日 第2・4月曜日 午後1時30分～
お問い合わせ 上原区民会館 0565-45-4810

ボール・ベル・ベルターを使って、音楽に合わせて筋肉運動やストレッチなどを行っています。

㉒ 上原健康クラブ(コース) 上原区民会館

活動日 第1・3水曜日 午前10時～
お問い合わせ 上原区民会館 0565-45-4810

本格的なコースではなく、「ふるさど」などの音頭や「見上げてごらん夜の星を」などをみんなで気軽に楽しく歌い、チームワークを高めながら活動しています。豊寿会や高齢者クラブなどで発表もしています。また、コースの活動だけではなく、地域のお祭りへの協力などを通して、地域への貢献活動に取り組んでいます。

㉓ 上原グラウンドゴルフクラブ 上原ふれあい広場

活動日 毎週水曜日 春：午前8時～冬：午前9時～
お問い合わせ 上原区民会館 0565-45-4810

気軽にできるグラウンドゴルフを通して、参加者の健康づくりに取り組んでいます。また、活動の中で、地域内の高齢者や手付たなどとの交流の機会を設け、世代を超えたつながりを作っています。

梅坪台交流館 豊田市梅坪町1-15

活動日 毎週火～日曜日 ※年末年始除く 午前9時～午後9時
お問い合わせ 0565-31-0402



梅坪台交流館には、太極拳をはじめとする健康に関する活動に取り組んでいるグループがたくさんあります。現在活動しているグループの情報は、二次元バーコードからチェック！他にも、梅坪台交流館では、夏休みのラジオ体操や健康講座など、健康に関する各種取組を実施しています。

梅坪台交流館には、太極拳をはじめとする健康に関する活動に取り組んでいるグループがたくさんあります。現在活動しているグループの情報は、二次元バーコードからチェック！他にも、梅坪台交流館では、夏休みのラジオ体操や健康講座など、健康に関する各種取組を実施しています。

一般社団法人 梅坪・浄水スポーツクラブ 豊田市高原町7-22-1



活動日 毎週火～日曜日 ※年末年始除く 午前9時～午後6時
お問い合わせ 0565-32-2741

「だれでも」「いつでも」「いつまでも」生涯を通じてスポーツを楽しむことが出来る場を提供しています。スポーツの得意・不得意、性別、世代を問わず、地域の誰もが気軽に楽しむことができます。開催している教室は、二次元バーコードからチェック！

うめつぼだい 健康づくりマップ



0 100 1:6,000 500 700m



梅坪台地域ウォーキングコース

① ゆきやなぎ緑道コース (全長 2.2km)

平芝公園 (起点) 1.2 km 信号 高原町3丁目 0.5 km 信号 栄町1丁目 0.5 km 平芝公園 (終点)

② 梅坪台交流館コース (全長 1.5km)

豊田市

梅坪台交流館

こども発達センター

梅坪台小学校

三宅矯正歯科クリニック

愛媛梅坪駅

岡田歯科クリニック

梅坪駅

梅坪交番

上原町地内

上原町①
上原里山の会

上原区民会館

上原町③
上原元気隊

上原町④
睦会ダンス教室

上原町⑤
38 体操

上原町⑥
上原健康クラブ(コーラス)

上原ふれあい広場

上原町②
上原区民大運動会

上原町⑦
上原グラウンドゴルフクラブ

和合公園

梅坪町①
梅坪寿会(マレットゴルフ)

京町②
マレットゴルフ愛護会

京町区民会館

京町③
元気アップ京福

京町④
お気楽クラブ卓球

京町公園

京町①
グラウンドゴルフ

梅坪中央公園

梅坪町④
梅坪寿会(グラウンドゴルフ)

梅坪町区民会館

梅坪町②
梅坪寿会(やよい会)

梅坪町③
梅坪寿会(元気アップ体操)

梅坪町⑤
新春ウォーキング

東梅坪町区民会館

東梅坪町①
鯉のぼりフェスタ

東梅坪町③
東梅坪元気アップ教室

東梅坪町④
さくらんぼ

東梅坪町⑥
舞踏さつ会

高宮公園

東梅坪町②
ニュースポーツフェスティバル

東梅坪町⑤
万年青会(グラウンドゴルフ)



- 凡 例
- 活動施設
 - 🏠 医療機関
 - バス路線
 - 🚏 バス停
 - X 交番
 - ★ 学校
 - 📮 郵便局
 - 🏠 老人ホーム
 - ⛪ 寺院
 - ⛩ 神社