

お問い合わせ：
健康づくりセンター大野辻 086-805-0335
健康まちづくりセンター 086-271-7880

住所：岡山市北区今3丁目26-28 コープ大野辻店2階

12月企画

日	月	火	水	木	金	土
26	27	28	29	30	1	2
					健診相談会 14:00~16:00	大野辻 クリスマス会 13:00~16:00 健康ネイル 10:00~16:00
3	4	5	6	7	8	9
休業日	尿もれ 9:30~10:30 産後ケア 10:45~11:45 フレイル予防講座 (栄養編) 14:00~15:00	健診相談会 14:00~16:00	認知症サポーター養成講座 13:00~15:00	さえずりの会 (ハーモニカ) 14:00~15:00	目指せ美姿勢 13:30~14:30 50代からの筋トレ 15:15~16:15	
10	11	12	13	14	15	16
休業日	消費生活出前講座 13:00~15:00		やさしいヨガと 瞑想教室 10:00~11:30	フレイル予防体操 10:00~11:00	目指せ美姿勢 13:30~14:30 新企画 ゆるっと筋トレ 15:15~16:15	
17	18	19	20	21	22	23
休業日	尿もれ 9:30~10:30 産後ケア 10:45~11:45 腰痛改善の ストレッチ体操 (モデル班会) 14:00~15:00	健診相談会 9:00~11:00 メイクセラピー 大人層でイメージアップ 10:00~11:00	歯周病の話 (モデル班会) 14:00~15:00 はじめての ピラティス 13:30~14:30	笑いヨガ (モデル班会) 14:00~15:00	新企画 ゆるっと筋トレ 13:30~14:30 50代からの筋トレ 15:15~16:15	健康ネイル 10:00~16:00 骨評価測定会 10:00~15:00
24/31	25	26	27	28	29	30
休業日	新企画 有酸素運動で 元気になろう! 10:00~11:00	障害児音楽療法 13:00~15:00		さえずりの会(歌) 14:00~15:00	休業日	休業日



★はヨガマットをご持参ください。
100円で貸し出しもあります!

内容	参加費(税込)
さえずりの会	500円
メイクセラピー	
有酸素運動	
さよなら猫背、目指せ美姿勢★	1,000円 (モニター価格)
50代からの筋トレ★	
産後ケア★	
尿もれケア★	組合員：1,000円 一般：1,500円
ゆるっと筋トレ	
はじめてのピラティス★	
ヨガと瞑想の教室★	1,500円
健康ネイル	組合員：300円 一般：600円
骨評価測定会	

各企画お気軽にご参加ください!
ご参加の際は、
お申し込みください!



12月2日(土)
クリスマス会
おみやげあるよ!

右記以外は
無料です