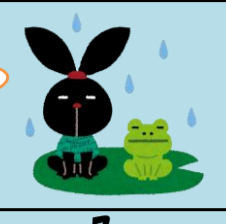


日	月	火	水	木	金	土
お申し込み・お問い合わせ： 健康まちづくりセンター 086-271-7880 健康づくりセンター大野辻 086-805-0335 住所：岡山市北区今3丁目26-28 コープ大野辻店2階						1 休み
2	3	4	5	6	7	8
休み	フリー卓球 9:30-12:30 フレイル予防教室 (測定・運動) 13:30-15:00 ※参加人数によって 終了時間に変動あり	歌って健康づくり 14:00-15:00	モデル班会 棒体操をしよう 14:00-15:00	健康マーじゃん 10:00-12:00 特別企画 こどものねんね講座 10:30-12:00 音楽療法 ハーモニカ (さえずり) 14:00-15:00	AMホール使用不可 ゆるっと筋トレ 10:30-11:30 セラバンド体操 13:30-14:30	福祉ネイル 10:00-16:00 目指せ美姿勢 10:00-11:00 若さを保つ筋トレ 14:00-15:00
9	10	11	12	13	14	15
休み	尿もれケア 9:30-10:30 産後ケア 10:45-11:45 有酸素運動で 元気になろう！ 13:30-14:30 フレイル予防教室 (運動) 15:00-16:00	目指せ美姿勢 10:30-11:30 肩こり集中ケア 13:30-14:30 健康マーじゃん 14:00-16:00	フリー卓球 9:30-12:30 PM全面使用不可	腰痛集中ケア 13:30-14:30 ゆるっと筋トレ 15:00-16:00	フレイル予防教室 (運動) 10:30-11:30 若さを保つ筋トレ 13:30-14:30	目指せ美姿勢 10:00-11:00 おおのつじベース 「卓球大会」 要申込：先着16名 14:00-16:00
16	17	18	19	20	21	22
休み	ベビーマッサージ教室 10:00-11:00 セラバンド体操 13:30-14:30	メイクセラピー 「なりたい自分探し ワークショップ」 10:00-11:00 歌って健康づくり 14:00-15:00	こどものねんね相談 & 子育て座談会 10:30-12:00 フレイル予防教室 (運動) 13:30-14:30	健康マーじゃん 10:00-12:00 おりがみ教室 14:00-15:00	尿チェックをしよう！ 10:00-11:30 (時間内におこしください) 目指せ美姿勢 13:30-14:30 ゆるっと筋トレ 15:00-16:00	休み
23/30	24	25	26	27	28	29
休み	尿もれケア 9:30-10:30 産後ケア 10:45-11:45 有酸素運動で 元気になろう！ 13:30-14:30	フリー卓球 9:30-12:30 肩こり集中ケア 13:30-14:30 健康マーじゃん 14:00-16:00	はじめての ピラティス 10:30-11:30 腰痛集中ケア 13:30-14:30 フレイル予防教室 (運動) 15:00-16:00	ゆるっと筋トレ 10:30-11:30 音楽療法 歌って若返り (さえずり) 14:00-15:00	セラバンド体操 13:30-14:30 若さを保つ筋トレ 15:00-16:00	目指せ美姿勢 10:00-11:00 午後はお休みです

見学も随時受付中



内容	参加費(税込)	内容	参加費(税込)
さよなら猫背、目指せ美姿勢★	組合員：1,000円 一般：1,500円	さえずりの会(ハーモニカ・歌)	500円
若さを保つ筋トレ★		歌って健康づくり	
肩こり集中ケア★		ゆるっと筋トレ	
腰痛集中ケア★		メイクセラピー	
尿もれケア★		健康マーじゃん	
産後ケア★		セラバンド体操	
ベビーマッサージ	2,000円	有酸素運動で元気になろう！	200円
はじめてのピラティス★		こどものねんね相談&子育て座談会	
福祉ネイル(カラーor爪磨き)		おりがみ教室	
こどものねんね講座	1,000円	フレイル予防教室 月5日開催	2,500円チケット 又は500円/回

6/3、12、25
フリー卓球の日
 9:30~12:30
 の間ならいつ来ても
 卓球が出来ますよ♪
6/15
おおのつじベース
 卓球大会を
 開催します！

上記以外は無料！

各企画の詳細は裏面をチェック♪ ★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！



メール申込



Instagla



LINE