

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 ※ 事前にお申し込みが必要です！(LINE、メール、TEL、受付)				1 健康マージャン 10:00-12:00 健康マージャン教室 第3回目 10:00-12:00 音楽療法ハーモニカ (さえずり) 14:00-15:00	2 AMホール使用不可	3 福祉ネイル 10:00-16:00 ダイエット(運動) 10:00-11:00
4	5 セラバンド体操 10:00-11:00 フレイル予防教室 (運動) 13:30-14:30	6 運動なんでも相談&体操 (つだか教室) 10:00-11:00 歌って健康づくり (大野辻教室) 14:00-15:00	7 フリー卓球 9:00-12:00 PM全面使用不可	8 健康マージャン教室 第4回目 10:00-12:00 簡単ストレッチ 12:30-12:45 腰痛集中ケア 13:30-14:30	9 ゆるっと筋トレ 10:30-11:30 目指せ美姿勢 13:30-14:30	10 休み
11	12 休み	13 休み	14 休み	15 休み	16 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 若さを保つ筋トレ 15:00-16:00	17 福祉ネイル 10:00-16:00 地域がんサロン 10:30-11:30 ダイエット(運動) 10:00-11:00 おおのつじベース 「バスボム作り」 14:00-16:00
18	19 歌って健康づくり (つだか教室) 10:30-11:30 わらうたベビーマッサージ 10:00-10:30 青竹・足指体操 わらべうた産後ダンス 10:50-11:50 ダイエット(栄養) 14:00-15:00	20 メイクセラピーセミナー 「大人肩でイメーリアップ」 10:00-11:30 歌って健康づくり (大野辻教室) 14:00-15:00	21 ママ'sカフェ ねんね講座 (コムコム別館) 10:00-12:00 ダイエット ウェスト マイナス3cm/15分 10:30-11:30 フレイル予防教室 (運動) 14:00-15:00	22 健康マージャン 10:00-12:00 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	23 セラバンド体操 10:00-11:00 ゆるっと筋トレ (北支部教室) 13:30-14:30	24 休み
25	26 骨盤底筋ケアで アンチエイジング 9:30-10:30 尿もれパーソナルケア 11:00-16:00 有酸素運動で 元気になろう！ 13:30-14:30	27 フリー卓球 9:00-12:00 肩こり集中ケア 13:30-14:30 健康マージャン 14:00-16:00	28 ベビーマッサージ教室 10:00-11:00 腰痛集中ケア 13:30-14:30	29 フレイル予防教室 (運動) 10:00-11:00 簡単ストレッチ 12:30-12:45 おりがみ教室 14:00-15:00	30 平和のつどい(大元) 10:00-12:00 はじめての ピラティス 10:30-11:30 目指せ美姿勢 13:30-14:30 ゆるっと筋トレ 15:00-16:00	31 女性応援企画 ビューティーDay 10:00-16:00 福祉ネイル ヘッドスパ体験 メイクセラピー体験 栄養相談会 フレイルチェック

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	わらうたベビーマッサージ	500円
若さを保つ筋トレ★		さえずりの会(ハーモニカ・歌)	
肩こり集中ケア★		歌って健康づくり	
腰痛集中ケア★		ゆるっと筋トレ	
尿もれケア★		メイクセラピー	
産後ケア★		健康マージャン・健康マージャン教室	
ベビーマッサージ教室	セラバンド体操 ※セラバンド必要(650円)	セラバンド体操 ※セラバンド必要(650円)	
はじめてのピラティス★	有酸素運動で元気になろう！	有酸素運動で元気になろう！	
自分と向き合うダイエット★	5,000円/月	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)	2,000円	フレイル予防教室(運動、栄養)	500円
青竹・足指体操、わらべうた産後ダンス	800円	地域がんサロン	200円
おりがみ教室	200円	ダイエット ウェストマイナス3cm/15分	1,000円
骨盤底筋ケアでアンチエイジング	1,000円	ビューティーDAY(ネイル、爪、ヘアのみ)	2,000円
尿もれパーソナルケア(1名/1時間)	3,500円		

上記以外は無料！ ★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！



ホームページ



メール申込み



Instagram



LINE



スマホで
簡単アクセス！
企画の詳細も随時
アップしています♪