



2024.8.22版

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
休み	若さを保つ筋トレ 10:00-11:00 フレイル予防教室 (運動) 13:30-14:30	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	セラバンド体操 10:00-11:00 ゆるっと筋トレ 13:30-14:30	健康マージャン 10:00-12:00 健康マージャン教室 第1回目 10:00-12:00 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 フリー卓球 13:30-17:00	ダイエット (計測・運動) 10:00-11:30 目指せ美姿勢 13:30-14:30
8	9	10	11	12	13	14
休み	尿もれケア 9:30-10:30 フリー卓球 13:00-17:00	フレイル予防教室 (運動) 10:00-11:00 肩こり集中ケア 13:30-14:30 健康マージャン 14:00-16:00	はじめてのピラティス 10:30-11:30 PM全面使用不可	健康マージャン教室 第2回目 10:00-12:00 腰痛集中ケア 13:30-14:30	15分でウエスト 3cmを体感しよう! 10:30-11:30 健康ゲーム 「太鼓の達人」 & スマホ相談会 14:00-15:00	福祉ネイル 10:00-16:00 目指せ美姿勢 10:00-11:00 地域がんサロン 10:30-11:30 健康マージャン 14:00-16:00
15	16	17	18	19	20	21
休み	休み	フリー卓球 10:00-12:00 歌って健康づくり (つだか教室) 10:30-11:30 歌って健康づくり (大野辻教室) 14:00-15:00	フレイル予防教室(運動) 10:00-11:00 セラバンド体操 13:30-14:30	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 アロマセラピー教室 13:30-14:30	こどものねんね相談 & 子育て座談会 10:30-12:00 若さを保つ筋トレ 13:30-14:30 ゆるっと筋トレ 15:00-16:00	ダイエット(運動) 10:00-11:00 休み
22	23	24	25	26	27	28
休み	休み	メイクセラピーセミナー 「知ってますか?第一印象の大切さ」 10:00-11:30 肩こり集中ケア 13:30-14:30 健康マージャン 14:00-16:00	ベビーマッサージ教室 10:00-11:00 腰痛集中ケア 13:30-14:30	健康マージャン教室 第4回目 10:00-12:00 音楽療法歌って若返り (さえずり) 14:00-15:00 おりがみ教室 14:00-15:00 ゆるっと筋トレ (みつ教室) 13:30-14:30	フレイル予防教室 10:00-11:00 ゆるっと筋トレ 13:30-14:30 目指せ美姿勢 15:00-16:00	休み
29	30	<p>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</p> <p>* 事前にお申し込みが必要です! ⇒ LINE、メール、TELでできます。</p>				



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	わらべ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 ※ 要バスタオル	5,000円/月	セラバンド体操 ※ セラバンド必要(650円)	200円
はじめてのピラティス★		有酸素運動で元気になろう!	
自分と向き合うダイエット★	2,000円	こどものねんね相談&子育て座談会	200円
福祉ネイル(カラーor爪磨き)		フレイル予防教室(運動、栄養)	
わらべうたベビーマッサージ※要バスタオル	500円	地域がんサロン	200円
青竹・足指体操、わらべうた産後ダンス	800円	おりがみ教室	200円
ダイエットウエストマイナス3cm/15分	1,000円	アロマセラピー教室(はちみつラベンダーソープ)	1,500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(申込み)



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♪