

# 肩こり改善集中ケア

9/10(火)、9/24(火)  
13:30-14:30

持ち物

動きやすい服装

ヨガマット (レンタルあり)

組合員価格

1000円

一般の方:1,500円

## 肩こり改善集中ケアの特徴

point

1

リハビリ専門職が  
正しい知識を伝授

姿勢の評価や筋肉の固さなど  
専門的な知識を持つスタッフ  
が正しく評価を行います

point

2

ストレッチや筋トレ  
の運動指導

自分の身体にあった  
運動方法を指導します

point

3

自宅で出来る  
運動方法指導

1人でも出来る運動を  
パンフレットを使用して  
指導します

ご予約は電話、メール公式LINEにて受付中

健康づくりセンター大野辻

岡山市北区今3丁目26-28  
おかやまコープ大野辻2階


086-805-0335 086-271-7880

メール申し込みは  
こちらから



公式LINEは  
こちらから





リハビリ専門職による  
腰痛改善集中ケア

09/12(木)

09/25(水)

13:30-14:30

＼持ち物／

動きやすい服装

水分補給出来るもの

ヨガマット (レンタルあり)

組合員価格

1,000円税込

一般の方 1,500円

どんなことが出来る？

1人1人に合わせた運動方法を指導

ストレッチや筋トレで腰痛改善！

セラピストによる  
リラクゼーションタイムあり！

メールでの申し込みは  
こちらから



公式LINEからも  
予約が出来ます



健康づくりセンター大野辻

〒岡山市北区今3丁目26-28

☎086-805-0335

086-271-7880

# さよなら猫背 めざせ美姿勢

組合員価格  
1,000円  
(一般の方1,500円)

リハビリスタッフが指導！！  
運動が苦手でも大丈夫♪

## 開催日時

09/07(土)13:30-14:30

09/14(土)10:00-11:00

09/27(土)15:00-16:00

## ここが特徴！

- ① 個別に姿勢の評価を実施
- ② その場で個別に運動指導
- ③ 自宅で出来る運動を指導

場所：健康づくりセンター大野辻  
(コープ大野辻店2階)

持ち物：動きやすい服装、水分、タオル  
ある方はセラバンド、ヨガマット

お申込み先

健康づくりセンター大野辻

086-805-0335/086-271-7880



メール・公式LINEからも  
ご予約出来ます



専門職が体をチェック！

リハビリ専門職による

# 若さを保つ 筋トレ

自分に合った運動を知ろう！

09/02(月)10:00-11:00

09/20(金)13:30-14:30

こんな人におススメ！

- ✓〇〇の筋肉をつけたい！
- ✓自分にあった筋トレを知りたい
- ✓自分のペースで運動したい

持ち物：動きやすい服装、水分補給出来るもの  
タオル、ヨガマット（レンタルあり）



お申し込み、お問合せはこちら

メール又は公式LINEから  
ご予約いただけます

岡山医療生協 健康づくりセンター大野辻  
086-805-0335/086-271-7880





～私らしくフレイル予防～

# はじめてのピラティス

講師

FTPピラティス  
ベーシックプラスインストラクター

杉山 梢 先生



～Message～

2006年から障がいのある方の運動応援のヨガ事業をスタート。  
2021年にNPO法人リトル・サンとなり、現在も活動を展開しています。  
今回のイベントは年齢制限はありません。体の硬い方こそぜひご参加ください。盲導犬と共に参加もできますよ。

ピラティスを通して快適な時間を過ごしましょう！



日時

9月11日(水)10時30分～11時30分

場所

岡山医療生協 健康づくりセンター大野辻

住所：〒700-0975 岡山県岡山市北区今3丁目26-28

おかやまコープ大野辻店2階

参加費

①1,500円

②1,000円（岡山医療生協の組合員加入）

ヨガマットレンタル 別途100円



備考

- ・汗拭きタオルとお水やお茶を持参ください。
- ・運動着着用(ジーンズ禁止)でお願いします。



お問い合わせ先・お申込みは、下記番号までお気軽にお電話ください。

健康づくりセンター大野辻直通番号：086-805-0335 または 086-271-7880

メール申し込みはこちらのQRコードから

# 15分でウエスト-3cm を体感しませんか？



ウエストが変化するのはもちろん！  
気分スッキリ！身体が軽くなる不思議なエクササイズです♡  
さらに、お米をたくさん食べるダイエットでウエストダウンを目指しましょう！

**参加対象：女性限定**

**9 / 13 ( 金 )**      10:30～11:30

会場：健康づくりセンター大野辻  
岡山市北区今3丁目26-8（コープ大野辻店2階）  
料金：1000円

公式LINEからも  
お申し込み出来ます！

ジーンズ以外の動きやすい服装でお越しください。  
エクササイズは、座って行う簡単なものです♪

お申し込み/お問い合わせ  
健康づくりセンター大野辻 086-805-0335



# みんなで楽しく！ ゆるっと筋トレをしよう！

運動が苦手な方にもおすすめ  
椅子を使用した筋トレ初級コースです



参加費  
500円  
定員8名

09/04(水) 13:30-14:30  
09/11(水) 10:30-11:30  
09/20(金) 15:00-16:00  
09/27(金) 13:30-14:30



場所 : 健康づくりセンター大野辻(コープ大野辻2階)

持ち物 : 動きやすい服装、飲み物、タオル

メールでの申し込みは  
こちらから

お問合せ・お申し込み

岡山医療生協 健康づくりセンター大野辻

086-271-7880

086-805-0335

公式LINEからも  
予約が出来ます！



専門職が教える



# フレイル予防教室



健康づくりセンター大野辻で

**運動習慣**をつけよう！



「スポーツの秋」  
到来！



開催日時

09/02(月)13:30-14:30  
09/10(火)10:00-11:00  
09/18(水)10:00-11:00  
09/27(金)10:00-11:00

参加費

500円



お問合せ・お申込はお電話またはメールから

岡山医療生協  
健康づくりセンター大野辻



086-805-0335  
086-271-7880



岡山市北区今3丁目26-28 (コープ大野辻店2階)

メール申し込みはこちら

公式LINEはこちら





みんなで楽しく！

# セラバンド体操

## セラバンドってなあに？

ゴムの伸張性を利用して  
出来る運動器具です！  
ゴムの強さは3段階！  
長さを調整することで  
負荷を調整出来ます！

セラバンド1本で  
色々な種類の筋トレが出来ます！



09/04(水) 10:00-11:00  
09/18(水) 13:30-14:30

参加費  
500円

セラバンドをご持参ください。650円で購入も可能です

岡山医療生協 健康づくりセンター大野辻

岡山市北区今3丁目26-28 (コープ大野辻店2階)

086-805-0335又は086-271-7880





岡山医療生協主催

健康づくりセンター大野辻



# おりがみ教室

毎月第3木曜日 14時～15時

〔会場〕 健康づくりセンター大野辻  
コープ大野辻店2階

〔講師〕 大森 好子さん  
(医療生協組合員)

〔参加費〕 200円(材料費として)

〔申し込み〕 必要

※今回は持参物なし

## ～おりがみの効果～

おりがみは、想像力、集中力、空間認知能力、思考力など  
様々な力のトレーニングになります。脳の中の「前頭葉」  
という考えたり感情をコントロールしたりする大事なところ  
の活性化にも役立ちます

【お問い合わせ・お申し込み】

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



＼大人気！大人の習い事／  
**健康マーじゃん教室**

参加費  
500円/回

# 9月度募集開始！

**10:00-12:00**  
毎週木曜日に  
教室を開催します



場所：健康づくりセンター大野辻



## 講義内容 全4回

- 09/05 第1回：パイの種類と上がり方
- 09/12 第2回：役（やく）の種類と特典
- 09/19 第3回：鳴いてあがる方法
- 09/26 第4回：ゲームの進め方と内回し

講義1時間 + 実践1時間



お申し込みはこちら

メール申し込みは  
こちらから

公式LINEからも  
予約が可能！



岡山医療生協 健康づくりセンター大野辻

086-805-0335又は086-271-7880

毎週開催中！

第1,3木曜日

10時～12時

第2,4火曜日

14時～16時

サポートスタッフが  
アドバイスをを行います！

久しぶりにやるから出来るかな？  
ちょっとなら打てるけど・・・  
という方も大歓迎です！！



# 健康づくりセンター大野辻 健康マーじゃん

飲まない！賭けない！吸わない！

みんなで楽しくマーじゃんしませんか？

最低開催人数 4名

予約制

参加費 500円



メール・公式LINE予約は  
こちらのQRコードから



ご予約、お問い合わせはこちら  
健康づくりセンター大野辻（コープ大野辻店2階）  
086-805-0335 086-271-7880

# メイクセラピー セミナー開催

毎月第3火曜日

10:00～11:30

健康づくりセンター大野辻

参加費 各回500円

8月～11月はメイク道具をご持参ください



## いつもより少しすてきに

- 08/20(火) 大人眉でイメージアップ
- 09/24(火) 知っていますか？第一印象の大切さ
- 10/15(火) 苦手さんも楽しめる簡単メイク術
- 11/19(火) 時間が無くても大丈夫！お出かけメイク
- 12/17(火) ストレスマネジメント
- 01/21(火) 感情のコントロール
- 02/18(火) になりたい自分さがし ワークショップ

メイクセラピーを知っていますか？  
このセミナーは、メイクセラピーを  
知ってもらうための体験セミナーです。  
あなたにお会いできることを  
楽しみにしています。

メイクセラピスト 菅野 由起



岡山医療生協  
健康づくりセンター大野辻

住所：岡山市北区今3丁目26-28

ご予約・お問合せ：086-805-0335  
086-271-7880

各種SNSより  
情報発信中

公式LINE



Instagram



メイクセラピーは  
こちらから



初心者の方大歓迎

音楽療法

# ハーモニカ 教室

毎月第1木曜日

(祝日の場合はお休み)

14時～15時

参加費 500円

昔懐かしいハーモニカを  
もう一度吹いてみませんか？

ハーモニカを吹くことにより、  
呼吸力・口腔力・幸せ力をつけましょう！  
嚥下・咀嚼、心肺機能、筋肉などの将来弱点となりうる機能を  
補ってくれるメリットの数々が明らかになっています！

講師：音楽療法士 垂水 恵子

場所：健康づくりセンター大野辻  
(コープ大野辻2階)

持ち物：初心者用 (C調) ハーモニカ

メール又は公式LINE  
からの申し込みは  
こちら

ご予約、お問い合わせはこちら

健康づくりセンター大野辻 086-805-0335

086-271-7880





# 歌って 若返り教室

毎月第4木曜日

(祝日の場合はお休み)

14時～15時

参加費 500円

## 物忘れが気になっていませんか？

懐かしの童謡歌唱や歌謡曲を歌ったり、  
脳トレーニングをすることで  
記憶脳がよみがえり脳全体が活性化して  
認知症予防が出来ます！

嚥下・咀嚼、心肺機能、筋肉などの将来弱点となりうる機能を  
補ってくれるメリットの数々が明らかになっています！

一人で歌うことに抵抗がある方も  
みんなで楽しく歌いましょう♪

講師：音楽療法士 垂水 恵子  
場所：健康づくりセンター大野辻  
(コープ大野辻2階)

メール又は公式LINE  
からの申し込みは  
こちら

ご予約、お問い合わせはこちら

健康づくりセンター大野辻 086-805-0335

086-271-7880



楽しく健康づくり!

# 歌って健康づくり

参加費 500円

毎月第1,3火曜日

開催中!

14:00-15:00

場所

健康づくりセンター大野辻



講師

音楽療法士

石野あおい

楽しい歌やリズムに合わせて歌ったり、簡単な体操や脳トレを行います。また、楽器演奏などを通して達成感、ストレス発散、コミュニケーション能力をはかります。

岡山医療生協

健康づくりセンター大野辻

岡山市北区今3丁目26-28 (コープ大野辻店2階)



086-805-0335

086-271-7880

メール申し込みは  
こちらから

公式LINEからも  
申し込み出来ます





# アロマセラピー教室

2024.09.19(木)

13:30-14:30

参加費1,500円

持ち物 筆記用具

## 講師紹介

アロマコーディネーター 谷口文子

アロマを楽しく暮らしの中に取り入れてみませんか？アロマを使った手作りの化粧品や、季節に合わせたアロマクラフトを一緒に作りましょう！

## 9月の教室内容

はちみつラベンダーソープを作ろう

お肌の汚れをしっかりと洗い流すアロマ石鹸です。  
癒し効果抜群のハンドマッサージも体験できます♪

お申し込み〆切：9/13(金)17:00まで

### 開催場所

岡山市北区今3丁目26-28  
おかやまコープ大野辻店2階

### 申し込みはこちら

086-805-0335

086-271-7880

公式LINEからも  
ご予約いただけます



# 地域がんサロン なでしこカフェ

9/14 (土) 場所：健康づくりセンター大野辻  
10時30分～11時30分  
対象：がん患者またはその家族

参加費

200円

お茶、お菓子代  
含む



公式LINEからも  
ご予約いただけます



女性専用の地域がんサロンです。  
一人で悩んでいませんか？  
女性だから話せる・分かりあえる。  
おしゃべりをしながら  
楽しい時間を共有しましょう♪

ご予約・お問い合わせはこちら

※宗教の勧誘や営業活動の方は  
お断りしています

健康づくりセンター大野辻  
TEL 086-805-0335 又は 086-271-7880

# こどものねんね 相談会

## & 子育て座談会



参加費  
500円



## 2024年9月20日(金)

10時30分～12時00分 (途中退席も可能です)

こんなお悩みありませんか？

- ・寝かしつけに時間がかかる
- ・夜泣きが多く夜通し寝れない
  - ・お昼寝をしてくれない
  - ・子育てに不安がある
- ・とにかく大人と話したい！



子育てに悩みは尽きません。  
飲み物・おやつの持ち込みOK！

お茶を飲みながら

ゆっくりお話ししませんか？

講師：IPHI妊婦と乳幼児睡眠コンサルタント  
もり みほ

公式LINEからも  
予約が出来ます



開催場所

健康づくりセンター大野辻  
おかやまコープ大野辻店 2階

申し込みはこちら

☎ 健康づくりセンター大野辻  
086-271-7880

# ベビーマッサージ教室

毎月第4水曜日

10時～11時

定員7組



**場所**  
健康づくりセンター大野辻

コープ大野辻店2階

コープ大野辻店の階段又は  
エレベーターにて  
2階までお越しください。

**参加費**  
組合員：1000円  
一般：1500円

**対象**  
生後2ヶ月以降の  
赤ちゃん和妈妈

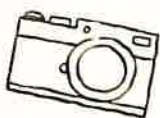
○持ち物

- ・いつものお出かけセット
- ・赤ちゃんの水分
- ・バスタオル

ベビーマッサージの効果

体の調子や睡眠を整える  
発達や成長を促すなどの効  
果が期待できます★

健康づくりセンター大野辻の  
公式LINEへ登録した方には  
ベビーマッサージ中の親子写真を  
プレゼント！



＼ご予約・お問合せは／

下記QRコードよりメールにてお申し込みください。  
お電話にてご予約・お問合せも可能です！

講師：田口 みき



RTA協指スクール

ラパン ベイビー

LAPIN-BABY

健康づくりセンター大野辻  
岡山市北区今3丁目26-28コープ(大野辻店2階)  
086-805-0335又は086-271-7880

公式LINE  
はこちら



メール申し込み  
はこちら



0歳からのふれあいサロン-cocoru-

わらべうたベビーマッサージ

青竹・足指体操

わらべうた産後ダンス

おかやまCOOP大野辻2階 健康づくりセンターにて開催

7月29日(月)

8月19日(月)

9月30日(月)

各定員5組  
ご予約受付中

わらべうた  
ベビーマッサージ **500円**

【時間】10:00から30分間  
(10分前から受付)  
【対象】生後2ヶ月～ハイハイ頃  
【持ち物】いつものセット、  
バスタオル1枚

△予防接種48時間以内は  
参加できません

青竹・足指体操 <sup>託児付き</sup>  
わらべうた産後ダンス **800円**

【時間】10:50から1時間  
(10分前から受付)  
【対象】お子さまとママ、ママのみOK  
【持ち物】いつものセット、抱っこ紐  
水分、動きやすい服装

△妊娠中、ひどい腰痛の方は  
参加できません

npo法人わらべうたベビーマッサージ  
npo法人わらべうた産後ダンス 講師  
petapeta-art プロアドバイザー

ご予約・お問い合わせは  
電話又は公式ラインから

健康づくりセンター大野辻  
岡山市北区今3丁目26-28  
おかやまコープ大野辻2階



@999fulwe

講師：西 江利子

086-805-0335

または

086-271-7880

(健康まちづくりセンター本部)



岡山医療生協  
健康づくりセンター大野辻

みんなで楽しく

# フリー卓球の日

普段の様子は  
こちらをチェック



無料  
で  
利用できます

09/06(金)13:30-17:00

09/09(月)13:30-17:00

09/24(火)10:00-12:00

予約は必要ありません

この時間は自由に卓球台をご利用ください

場所：健康づくりセンター大野辻 コープ大野辻2階  
電話：086-805-0335  
086-271-7880