

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

10/02(水)13:30-14:30

10/18(金)10:00-11:00

10/25(金)15:00-16:00

10/29(火)15:00-16:00



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



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！



測定会 & 運動

10/02(水)10:00-11:30

運動のみ

10/08(火)10:00-11:00

10/16(水)10:00-11:00

10/21(月)13:30-14:30

10/31(木)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

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！

10月16日(水)13:30-14:30

10月29日(火)10:00-11:00

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

便利なメール予約は
こちら

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





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！



10/07(月)10:30-11:30
10/29(火)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

便利なメール予約
はこちら





わたしらしく
フレイル予防

毎月
第2水曜日
10:30-11:30

はじめての ピラティス

体が硬くても大丈夫。
そんな人こそ一緒に始めてみましょう！



参加費
組合員：1,000円
一般：1,500円

持ち物

- ヨガマット(100円でレンタルあり)
- 動きやすい服装(ジーンズ禁止)
- 水分補給出来るもの

講師：杉山 梢

FTPピラティス
ベーシックプラスインストラクター



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。
盲導犬と一緒に参加される方もいます♪
ピラティスを通して快適な時間を
過ごしましょう！

お問合せ・ご予約はこちら

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)

公式LINEからの
予約はこちらから



Instagramは
こちらをチェック



理学療法士が行う
女性のための
尿もれケア

公式LINEからも
申し込みが出来ます！

毎月第2,4月曜日

(祝日の場合は変更あり)

9:30-10:30



毎回テーマを変えて
エクササイズを行います！

- 09/09 尿もれタイプ
セルフチェック&骨盤底筋
- 09/30 肋骨と呼吸
- 10/15 背骨と頭
- 10/28 股関節
- 11/11 お腹と上半身
- 11/25 足と下半身

組合員価格
1,000円

一般：1500円

尿もれや頻尿などの
お悩みを解決しましょう！



場所：岡山市北区今3-26-28
コープ大野辻2階
健康づくりセンター大野辻

申込みはこちら

☎ 086-805-0335 又は 086-271-7880

託児を希望される場合は
申し込み時にお伝えください。

持ち物
タオル
水分

ヨガマット
100円で
レンタル出来ます

肩こり改善集中ケア

毎月第2, 4火曜日

13:30-14:30

日程は企画カレンダー参照

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

10/10(木)

10/31(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！

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

メールでの申し込みは
こちらから



日頃の様子はこちら
をチェック



KENNKOU_OHNOTSUJI

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

10/07(月)13:30-14:30

10/19(土)10:00-11:00

10/21(月)15:00-16:00

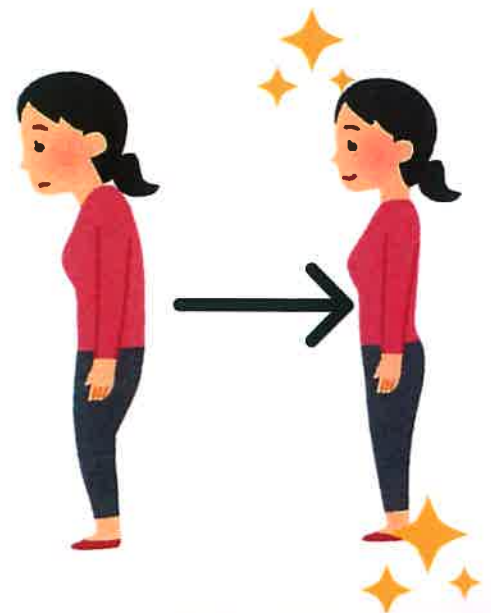
10/25(金)13:30-14:30

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

メールでの予約が
簡単便利♪



こどものねんね 相談会

& 子育て座談会



参加費
500円



2024年 10月11日(金)

10時00分～11時30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・おやつを持ち込み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



メールからも
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

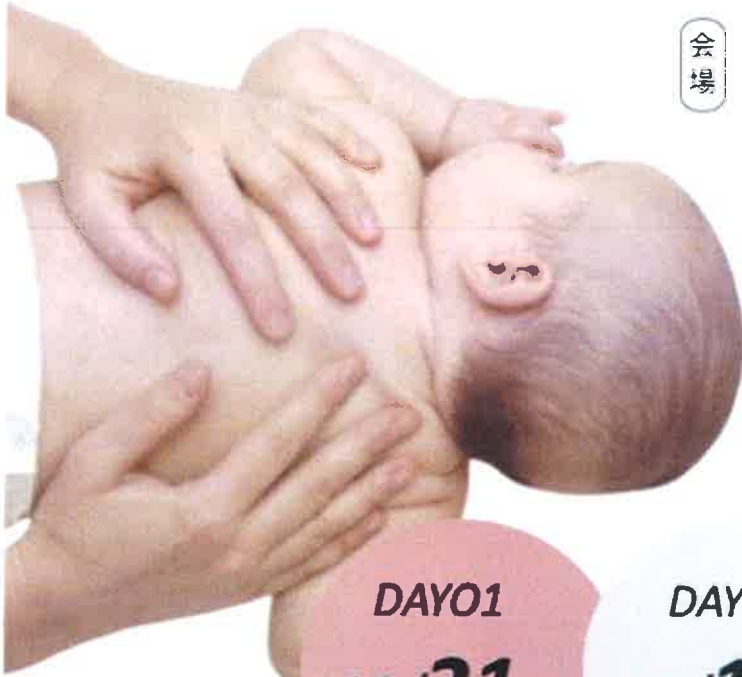
申し込みはこちら

健康づくりセンター大野辻
086-271-7880

北長瀬から
車で5分

ママと赤ちゃんのための

0歳からのふれあいサロン -cocoru-



会場

おかやまCOOP 大野辻2階

健康づくりセンター 岡山市北区今3丁目26-28

講師

西 江利子



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

講師インスタ

DAY01

10/21(月)

DAY02

11/18(月)

DAY03

12/16(月)

10:00-10:30 わらべうた ベビーマッサージ

10:50-11:50 わらべうた 産後ダンス・青竹・足指体操

わらべうたベビーマッサージ

対象：生後2ヶ月～ハイハイ頃

時間：30分

持物：いつものセット、バスタオル1枚

金額 **500円**

定員 **5組受付中**

※洋服のうえからマッサージを行います

⚠️予防接種48時間以内は参加できません

わらべうた産後ダンス・青竹・足指体操

対象：お子さまとママ・ママのみOK

時間：1時間

持物：いつものセット、抱っこ紐、水分

金額 **800円** 無料託児あり

定員 **7組受付中**

※動きやすい服装でお越しください

⚠️妊娠中およびひどい腰痛の方は参加できません

見学
OK

お申し込み・お問い合わせ

cocoru公式LINE または 直接お電話にてご連絡ください



086-805-0335 or 086-271-7880

(健康まちづくりセンター本部)

公式LINE



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

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

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。

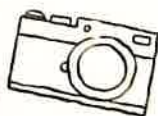
○持ち物

- ・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



LINE

公式LINE
はこちら



メール申し込み
はこちら



特別お試し企画

ママのための 体型戻しエクササイズ

姿勢タイプ診断付き

2024.10.15(火)

11時～12時

11月から開始する「ママのための体型戻しプログラム」を
一足先に体験出来る特別企画です！

体型を戻すために必要なことは？などのセミナーです！
簡単なエクササイズも体験していただけます。

今の自分を知ることが出来る、”姿勢タイプ診断”付き！

参加費

組合員・一般共通

¥1,000

持ち物

動きやすい服装
ヨガマット
水分補給出来るもの

無料託児付き

託児が必要な方は
申し込み時に
「託児希望」と
ご連絡ください



私がお伝えします！

laAile(ラエル)
理学療法士 木村聡美

産後のママなら何年経っていても大丈夫！
自分の身体と向き合う時間に見ませんか？

岡山医療生活協同組合 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



日々様子ははこちら



KENKOU_OHNOTSUJI

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



いっ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) 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



メール申し込みは
こちらから



アロマクラフト教室

2024.10.31(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！

10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：10/25(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

メールからも
ご予約いただけます



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

すこし懐かしい「ハーモニカ」
演奏を楽しみながら、心と身体を健康に！

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、表情筋など各部位を刺激することによる
身体の活性化、昔を思い出すことによる認知症予防、脳トレ、
リラックス効果など多くのメリットが期待できます！

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



音楽療法

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

懐かしい昭和の歌をみんなで歌おう♪
手足の体操と組み合わせて歌ったり、先生
の面白トークを聞きながら、個人のペ
ースで楽しく健康づくりをします。呼吸
器、喉、表情筋、記憶、言語中枢など
様々な部位の活性化につながります。

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



おりがみ めきょうしつ

講師：大森 好子さん

(岡山医療生協組合員)

毎月第3木曜日

14時～15時

参加費
200円

要予約

おりがみにはこんな効果があります！

想像力

集中力

空間認知
能力

思考力

前頭葉の活性化に役立ちます

季節に応じたおりがみを一緒に折りましょう♪

作品は健康づくりセンター大野辻に展示中です！メール申し込み

健康づくりセンター大野辻

岡山市北区今3丁目26-28

TEL.086-805-0335/086-271-7880



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 + 10/30(水)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

これから始める

＼マーじゃん初心者さん向け／

健康マーじゃん教室

<全6回コース>

参加費

500円/回

随時募集中！

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1時間 + 実践1時間

第1回：パイの種類と上がり方

第2回：役（やく）の種類と特典

第3回：鳴いてあがる方法

第4回：ゲームの進め方と内回し

第5回、第6回：実践形式でやってみよう

※要望・状況に応じて補講も可※

3名以上の参加
で開催します！



お申し込みはこちら

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

メール申し込みは
こちらから



公式LINEからも
予約が可能！



『健康ゲーム』で フレイル予防！

みんな

「太鼓の達人」を

やってみよう！



認知症予防にも

効果的！

10月04日(金)

14:00-15:00

参加費無料



視覚・聴覚・動作を脳内で連動させるゲームは、
注意力・判断力の向上に効果があります。

みんなでチャレンジしてみましよう♪

メールからも

お申し込みが出来ます！

お申し込みはこちら

健康づくりセンター大野辻

086-805-0335/086-271-7886



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

10/01(火)10:00-12:00
10/18(金)13:30-17:00
10/22(火)10:00-12:00

メールでのお申し込み
はこちらから



- ※ お1人で参加される場合 ⇒ ご予約をお願いします。
- ※ お2人以上で参加される場合 ⇒ 当日参加も可能です。

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

地域がんサロン なでしこカフェ

10/26(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：がん患者当事者のみ

参加費

200円

お茶、お菓子代
含む



メールからも
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