

2024.9.18版

日	月	火	水	木	金	土
29	30	1	2	3	4	5
休み	尿もれケア 9:30-10:30 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	運動なんでも相談&体操 (つだか教室) 10:00-11:00 フリー卓球 10:00-12:00 音楽療法 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 (測定会・運動) 10:00-11:30 ※参加人数により 終了時間は変動します ゆるっと筋トレ 13:30-14:30	健康マージャン(リ-) 10:00-12:00 健康マージャン 「教室」 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 健康ゲーム &スマホ相談会 14:00-15:00	休み (みんなの診療所わ くわくフェスタにて おりがみ教室・健康 ゲーム体験あり 10:00-12:00)
6	7	8	9	10	11	12
休み	セラバンド体操 10:30-11:30 目指せ美姿勢 13:30-14:30	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休み	健康マージャン 「教室」 10:00-12:00 腰痛集中ケア 13:30-14:30	こどものねんね相談 &子育て座談会 10:00-11:30 『特別企画』 スポーツの日 体力測定会 13:30-15:00	ゆるっと筋トレ (岡南支部) 10:00-11:00 福祉ネイル 10:00-16:00
13	14	15	16	17	18	19
休み	休み	メイクセラピー 「簡単メイク術」 10:00-11:30 尿もれケア 9:30-10:30 コース先取り体験企画 体型戻しエクササイズ 11:00-12:00 音楽療法 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 若さを保つ筋トレ 13:30-14:30	健康マージャン(リ-) 10:00-12:00 健康マージャン 「教室」 10:00-12:00 おりがみ教室 14:00-15:00	ゆるっと筋トレ 10:00-11:00 フリー卓球 13:30-17:00	目指せ美姿勢 10:00-11:00 おのおのじベース 「紙ずもうを 作って遊ぼう!」 14:00-16:00
20	21	22	23	24	25	26
休み	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 音楽療法 歌って健康づくり (つだか教室) 10:30-11:30 フレイル予防教室(運動) 13:30-14:30 目指せ美姿勢 15:00~16:00	フリー卓球 10:00-12:00 肩こり集中ケア 13:30-14:30 健康マージャン 14:00-16:00	ベビーマッサージ教室 10:00-11:00 PM休み	健康マージャン 「教室」 10:00-12:00 音楽療法歌って若返り (ハーモニカの場合あり) (さえずり) 14:00-15:00	身体が軽くなる ストレッチ 9:30-11:50 (20分間/人) 目指せ美姿勢 13:30-14:00 ゆるっと筋トレ 15:00-16:00	地域がんサロン 10:30-11:30 PM休み
29	28	29	30	31	ご予約・お問い合わせ先	
休み	尿もれケア 9:30-10:30 フレイル予防教室 (オーラルフレイルについて) 13:30-14:30 試食あり	若さを保つ筋トレ 10:00-11:00 セラバンド体操 13:30-14:30 ゆるっと筋トレ 15:00-16:00	施設開放 9:30-11:30 健康マージャン 14:00-16:00	フレイル予防教室 (運動) 10:00-11:00 腰痛集中ケア 13:30-14:30 アロマクラフト教室 「はちみつラベンダー ソープ作り」 13:30-14:30	健康づくりセンター大野辻 086-805-0335 健康まちづくりセンター 086-271-7880 住所：岡山市北区今3丁目26-28 コープ大野辻店2階	

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	音楽療法 さえずり(ハーモニカ・歌)	500円
若さを保つ筋トレ★		音楽療法 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★		健康マージャン/健康マージャン教室	
はじめてのピラティス★		セラバンド体操 ※セラバンド必要(650円)	
ベビーマッサージ教室 ※要バスタオル	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)	2,000円	フレイル予防教室(運動orオーラルフレイル)	
アロマクラフト教室(はちみつラベンダーソープ作り)	1,500円	《特別企画》スポーツの日 体力測定会	
青竹・足指体操、わらべうた産後ダンス	800円	わらべうたベビーマッサージ※要バスタオル	
《新企画》身体が軽くなるストレッチ①上半身 コース、②下半身コース	組合員：1,300円 一般：1,500円	おりがみ教室	
【コース先取り体験企画】体型戻しエクササイズ★	1,000円	地域がんサロン	
《3か月集中コース》ママのための体型戻しプ ログラム★	組合員5,000円/月 一般6,000円/月 単発参加3,000円/回		

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♪