

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

11/01(金)13:30-14:30

11/16(土)10:00-11:00

11/30(土)10:00-11:00

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

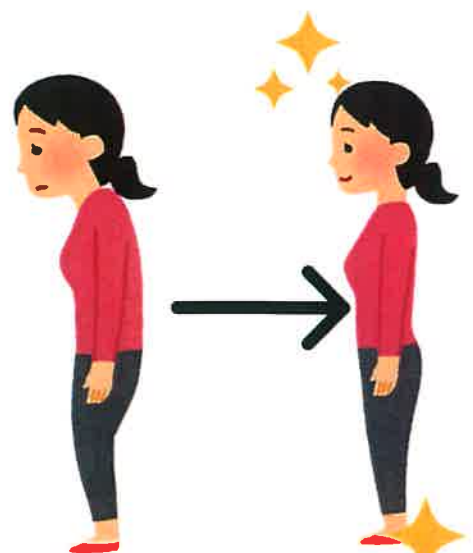
場所：健康づくりセンター大野辻
(コープ大野辻店2階)

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



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

11/06(水)10:00-11:00

11/14(木)10:00-11:00



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

公式LINEからも
予約が出来ます！





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！



11月14日(木)、11月22日(金)
15:00-16:00

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

メール又は公式LINEからもお申し込み可能！



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！

11月11日(月)13:30-14:30

11月25日(月)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

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

便利なメール予約は
こちら



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

11月14日(木)

11月29日(金)

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



公式LINEからも
予約が出来ます





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



専門職が教える

フレイル予防教室

みんなで楽しく体操をして
フレイルを予防しよう！



動きやすい服装・水分を持って
ご参加ください♪



運動教室の日程

11/12(火)10:00-11:00

11/15(金)13:30-14:30

11/22(金)13:30-14:30

11/27(水)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)



公式LINEからの
申し込みはこちら

フレイル予防教室

管理栄養士の栄養講座

11/18(月)
14:00-15:00

講師

総合病院 岡山協立病院
健診センター 管理栄養士



参加費

500円

運動ばかりしていても体は元気になりません！

必要な栄養素や食事量について

管理栄養士からお話が聞けるチャンスです！

フレイルに必要な栄養素やレシピなど

ワンポイントアドバイス付き♪

お問合せ・ご予約は電話または公式LINE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



公式LINEはこちら

岡山市北区今3丁目26-28 (コープ大野辻店2階)

理学療法士が行う
女性のための
尿もれケア

メールからも
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
ユープ大野辻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



一生付き合っていくカラダを大切に♡

身体が軽くなるストレッチ

2024.11.15(金)
9:30~11:50

下記から希望の時間と
部位(上半身OR下半身OR全身)を
お選びください



9:30~ 9:50

上半身OR下半身 (15分)

組合員 ¥1,300 一般 ¥1,500

~~10:00~10:20~~

全身 (30分)

10:30~10:50

組合員 ¥2,600 一般 ¥3,000

~~11:00~11:20~~

こんな方にオススメ

- ・肩こり、首こりなど身体がガチガチ
- ・ストレッチされると痛い、力が入るので苦手

11:30~11:50

ゆったりリラックスして受けていただけます♪
頑張ってるカラダが喜ぶこと、してあげませんか？



健康づくりセンター大野辻 086-805-0335

岡山市北区今3丁目26-28 (コープ大野辻店2階)

公式LINEからもお申し込みできます



心彩る、体験を。
ぜひお越しください！



11/02(土)

10:00~16:00

福祉ネイルで心彩る

- ・ カラーリング(アート付) ¥2,000(税込)
- ・ ピカピカお爪磨き ¥2,000(税込)
- ・ スッキリ！甘皮お掃除 ¥2,000(税込)

お一人様、約20~30分♪

【お願い】

- ・ カラーリングは除光液で落とせるものを使用
- ・ カラーリングをご希望の方は、事前にオフしてください
- ・ 爪は事前に好きな長さに切ってお越しください
- ・ 爪に感染症や怪我を認める場合、施術をお断りさせていただく場合があります



開催場所:

健康づくりセンター
大野辻

ご予約はお電話/Instagramより受け付けています

☎ 086-271-7880

☎ 086-805-0335

【岡山】福祉ネイリスト
“彩りや” irodoriya



3MAAYA_NAIL27

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！



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！！

詳細は教室カレンダーを
ご参照ください



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) 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



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



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)

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



086-805-0335

086-271-7880



随時見学も受付中！

自由な発想で
手を動かして
脳から若返ろう！

大人の習い事始めませんか？

アート で 脳活

開催日時

第1、3水曜日
13時～15時

テーマは自由！鉛筆画、水彩画、油絵、デッサン等自由に物作りを行いましょう！講師によるサポートもあります。楽しく和やかに、アートを楽しみましょう♪

講師の作品



講師紹介

脇本 明

岡山県内外の展覧会にて受賞歴多数あり。公民館等での個展開催の実績もあり。



教室内容

13:00～13:15 絵の基本知識について
13:15～14:45 実技
14:45～15:00 カフェタイム・講評等

持ち物

ご自身の制作に応じてご持参下さい
(画用紙、鉛筆、水彩絵の具など)

利用料金

500円(コーヒー又は紅茶付き)

ご予約・お問合せ

健康づくりセンター大野辻

☎ 086-805-0335

086-271-7880

メール申し込みはこちら



『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！

11月08日(金)

10:00-11:00

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♪

公式LINE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



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



アロマクラフト教室



2024.11.21(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！

11月の教室内容

爽やかなアロマルームスプレー

爽やかな香りでお部屋を包んでみませんか？

癒し効果抜群のハンドマッサージも体験できます♪

おまけでカモミールの入浴剤も作ります！

お申し込み〆切：11/15(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



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

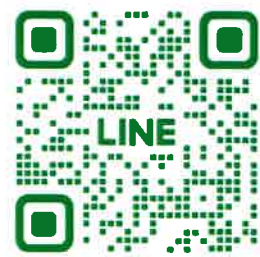
フリー卓球の日

普段の様子は
こちらをチェック



無料
で
利用できます

公式LINEでの
お申し込みはこちら



11月8日(金)13:30-17:00
11月20日(水)、28日(木)9:00-12:00

※ ご予約をお願いします。

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

バランスボール教室

親子で弾もう♪



バランスボールに座り、
楽しく有酸素運動を行います♪
ゲームやダンスも取り入れながら、
お子様のカラダづくりだけでなく、
親子のコミュニケーションにもつながります!

11.2 (土)
10:00~11:00

対象：ひとり歩きできる子～小学生と保護者
持ち物：水分、汗拭きタオル
服装：動きやすい服装（スカート不可）※裸足で行います
参加費：親子一組 組合員1500円 一般2000円
お子様ひとり追加ごとに+500円
お子様のみの場合1000円/人
※ボール、保険代込み

お問い合わせ先



健康づくりセンター大野辻

☎ 086-805-0335/086-291-9880

📍 岡山市北区3丁目26-28 コーポ大野辻2階

教室の詳細、
お申し込みはこちら→



はずむ身体 はずむ心で はじまる私

初めての方も安心
お気軽にご参加下さい



身体を動かして
スッキリしたい方



身体が硬くても
運動が苦手でも大丈夫です



11月2日(土)

13:30~14:30

オトナの バランスボール教室

もともとリハビリの道具として作られたバランスボールは関節への負担が少なく不安定なボールに座るだけで体幹を鍛えることができます。音楽に合わせて弾むことで有酸素運動ができます。効率的に運動ができ、体幹や免疫機能向上、脳の活性や自律神経のコントロールにも効果があります。大人の方でしたら、どなたでも参加できます♪一緒に弾んでみませんか？

★参加費 ※ボール代、保険代込み

組合員 1000円

一般 1500円

★服装

動きやすい服装(Gパン・スカート
タイツ、ストッキング不可)

※裸足で行います

★持ち物

飲み物

ヨガマット(100円でレンタル可)

汗拭きタオル

★お問合せ先

メール申し込みは
こちら

健康づくりセンター大野辻

086-805-0335/086-271-7880



11月スタート

毎月第2・4月曜日

10:45-12:00

お子様連れOK

託児あります

ママになってもなりたい自分を
めもりめたい

3か月集中コース ママのための 体型戻しプログラム

産後のママなら何年たっていても大丈夫！

自分を知って、自分に合った方法で”脳から変わる”

3か月集中プログラムを体感してみませんか？



プログラム日程

11月11日

11月25日

12月09日

12月23日

01月14日

01月27日

お腹

背中

ヒップ

太もも

二の腕

お腹

3か月集中コース 料金

組合員：5,000円/月 一般 6,000円/月

※単発参加の方は3,000円/回となります

持ち物

動しやすい服装

ヨガマット(100円でレンタルあり)

お子様連れの場合はおでかけセット

お問合せ・ご予約

岡山医療生協 健康づくりセンター大野辻

〒700-0975 岡山市北区今3丁目26-28 (コープ大野辻2階)

086-805-0335/086-271-7880

公式LINEからの
申し込みも可能です



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



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



こどものねんね 相談会

& 子育て座談会



参加費
500円



2024年11月22日(金)

10時～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