

日	月 28	火 29	水 30	木 31	金 1	土 2	
	<p>※ 事前にお申し込みが必要です！ ⇒ メール、TELでできます。</p> <p>ご予約・お問い合わせ先 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</p>				AMホール使用不可	バランスボール教室 (キッズ編) 10:00-11:00 バランスボール教室 13:30-14:30 (大人編) 福祉ネイルサロン 10:00-16:00	
	3 休み 岡山医療生協「にじいろ健康フェスタ」にブース出展します♪	4 休み	5 運動なんでも相談&体操 (つだか教室) 10:00-11:00 (音楽療法) 歌って健康づくり 14:00-15:00	6 ゆるっと筋トレ 10:00-11:00 アートで脳活『鉛筆画や水彩画を楽しく！』※喫茶・講評つき※ 13:00-15:00	7 健康マージャン(フリー) 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「さえすり」 14:00-15:00	8 健康ゲーム&スマホ相談会 10:00-11:00 フリー卓球 13:30-7:00	9 健康マージャン(フリー) 10:00-12:00 インフルエンザワクチン接種 14:00-16:00 16:30-18:00
10	11 休み 尿もれケア 9:30-10:30 産後の体型戻し集中コース 11:00-12:00 若さを保つ筋トレ 13:30-14:30	12 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(フリー) 14:00-16:00	13 ピラティス 10:30-11:30 PM全面使用不可	14 ゆるっと筋トレ 10:00-11:00 健康マージャン教室 10:00-12:00 腰痛集中ケア 13:30-14:30 セラバンド体操 15:00-16:00	15 身体が軽くなるストレッチ 9:30-11:50 (20分間/人) フレイル予防教室(運動) 13:30-14:30	16 目指せ美姿勢 10:00-11:00 おおのつじベース 14:00-16:00	
17	18 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) 10:30-11:00 フレイル予防教室『栄養講座』 14:00-15:00	19 メイクセラピーセミナー「時間がなくても大丈夫 おでかけメイク」 10:00-11:30 (音楽療法) 歌って健康づくり 14:00-15:00	20 フリー卓球 9:00-12:00 アートで脳活『鉛筆画や水彩画を楽しく！』※喫茶・講評つき※ 13:00-15:00	21 健康マージャン 10:00-12:00 健康マージャン教室 10:00-12:00 アロマクラフト教室 爽やかアロマルームスプレー 13:30-14:30 おりがみ教室 14:00-15:00	22 こどものねんね相談&子育て座談会 10:00-11:30 フレイル予防教室(運動) 13:30-14:30 セラバンド体操 15:00-16:00	23 休み	
24	25 休み 尿もれケア 9:30-10:30 産後の体型戻し集中コース 11:00-12:00 若さを保つ筋トレ 13:30-14:30	26 休み	27 ベビーマッサージ教室 &子育て座談会 10:00-11:00 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(フリー) 14:00-16:00	28 健康マージャン教室 10:00-12:00 フリー卓球 9:00-12:00 PM 休み ゆるっと筋トレ (みつ教室) 13:30-14:30	29 健康マージャン(フリー) 10:00-12:00 腰痛集中ケア 13:30-14:30	30 目指せ美姿勢 10:00-11:00 インフルエンザワクチン接種 14:00-16:00 16:30-18:00	

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 さえすり (ハーモニカ)	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)	こどものねんね相談&子育て座談会		
ベビーマッサージ教室 ※要バスタオル	バランスボール運動教室(親+子参加のキッズ)			
バランスボール運動教室(大人) ※キッズは1,000円	2,000円	フレイル予防教室(運動、栄養講座)		200円
福祉ネイル(カラーor爪磨きor甘皮手入れ)	1,500円	アートで脳活 鉛筆画や水彩画を自由に楽しもう♪(喫茶タイム、講評付き)		
アロマクラフト教室	800円	わらうたベビーマッサージ※要バスタオル		
青竹・足指体操、わらうた産後ダンス	組合員：1,300円 一般：1,500円	おりがみ教室	組合員：3,300円 65歳以上：2,080円	
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	単発参加3,000円/回	地域がんサロン		
《3か月集中コース》ママのため産後の体型戻しプログラム★		【協立病院出張】インフルエンザ予防接種(小学生以上対象) ※要予約 11/2締切		

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



公式LINE
(申込み)



スマホで
簡単アクセス！
企画の詳細も随