



日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
	フレイル予防教室 (測定・運動) 10:00-11:30	運動なんでも相談&体操 (つだか教室) 10:00-11:00	セラバンド体操 10:00-11:00	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	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
	若さを保つ筋トレ 13:30-14:30 ゆるっと筋トレ 15:00-16:00	(音楽療法) 歌って健康づくり 14:00-15:00	アートで脳活 『鉛筆画や水彩画を 楽しもう!』 ※喫茶・講評つき※ 13:00-15:00	(音楽療法) ハーモニカ『さえすり』 14:00-15:00	肩こり・腰痛集中ケア 13:30-14:30	バランスボール教室 13:30-14:30 (大人編)
8	9	10	11	12	13	14
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 健康マージャン(つだか) 10:00-12:00 フレイル予防教室 (運動) 13:30-14:30	若さを保つ筋トレ 10:00-11:00  健康マージャン(フリー) 14:00-16:00	ピラティス 10:30-11:30  PM全面使用不可	健康マージャン教室 10:00-12:00  アロマクラフト教室 風対策用! アロマルームスプレー 13:30-14:30	フリー卓球 9:00-12:00  目指せ美姿勢 13:30-14:30 ゆるっと筋トレ 15:00-16:00	☆特別企画☆ 女性応援! Beauty Day 10:00-16:00  福祉ネイルサロン 身体が軽くなるストレッチ メイクセラピー体験 健康チェック
15	16	17	18	19	20	21
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) 10:30-11:30  ゆるっと筋トレ 13:30-14:30 セラバンド体操 15:00-16:00	メイクセラピーセミナー 「ストレスマネジメント」 10:00-11:30  (音楽療法) 歌って健康づくり 14:00-15:00	身体が軽くなるストレッチ 9:30~11:50 (20分/人) フレイル予防教室 (運動) 10:00-11:00  アートで脳活 『鉛筆画や水彩画を 楽しもう!』 ※喫茶・講評つき※ 13:00-15:00	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  おりがみ教室 14:00-15:00 (音楽療法) ハーモニカ『さえすり』 14:00-15:00	健康ゲーム& スマホ相談会 10:00-11:00  フリー卓球 13:30-17:00	☆新教室☆ 生きる力を育む キッズヨガ教室 10:00-11:00 地域がんサロン 「なでこ」 10:00-11:00  おおのつじベース 『クリスマス会』 14:00-16:00
22	23	24	25	26	27	28
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	こどものねんね& 子育て座談会 (クリスマスVer) 10:00-11:30  肩こり・腰痛集中ケア 13:30-14:30 健康マージャン(フリー) 14:00-16:00	フレイル予防教室 10:00-11:00 ベビーマッサージ&子育て 座談会 10:00-11:00  ゆるっと筋トレ 13:30-14:30	健康マージャン教室 10:00-12:00 健康マージャン (フリー) 10:00-12:00  ゆるっと筋トレ (みつ教室) 13:30-14:30	セラバンド体操 10:00-11:00  目指せ美姿勢 13:30-14:30	休み
29	30	31	ご予約・お問い合わせ先			
休み	12/28(土)~1/5(日) 年末年始休業です。		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			※ 事前にお申し込みが必要です! ⇒ メール、LINE、TEL できます。

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)	
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	100円
バランスボール運動教室(大人)★		バランスボール運動教室(親子参加のキッズ)	
福祉ネイル(カラーor爪磨きor甘皮手入れ)	1,500円	フレイル予防教室(運動、栄養講座)	
アロマクラフト教室	800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)	
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	わらうたベビーマッサージ※要バスタオル	
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5,000円/月 一般6,000円/月 単発参加3,000円/回	おりがみ教室	200円
《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★		地域がんサロン	100円
		生きる力を育む キッズヨガ教室★	1500円/人 (きょうだい割引-500円あり)

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



Instaglam



公式LINE  
(予約可)



スマホで  
簡単アクセス!  
企画の詳細も随時