



日	月	火	水	木	金	土
29	30	31	1	2	3	4
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			休み	休み	休み	休み
5	6	7	8	9	10	11
休み	フレイル予防教室(運動) 10:00~11:00	運動なんでも相談&体操(つだか教室) 10:00-11:00 フリー卓球 9:00-12:00	セラバンド体操 10:00-11:00	フリー卓球 9:00-12:00 健康マージャン教室 10:00-12:00	AM全面使用不可 健康マージャン(フリー) 10:00-12:00	目指せ美姿勢 10:00-11:00
	若さを保つ筋トレ 13:30-14:30	(音楽療法) 歌って健康づくり 14:00-15:00	PM全面使用不可	ゆるっと筋トレ 13:30-14:30	肩こり・腰痛集中ケア 13:30-14:30	フリー卓球 13:00-16:00
12	13	14	15	16	17	18
休み	休み	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	ピラティス 10:30-11:30	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	健康ゲーム& スマホ相談会 10:00-11:00	<新>生きる力を育む キッズヨガ教室 10:00-11:00
		フレイル予防教室(運動) 13:30-14:30 健康マージャン(フリー) 14:00-16:00	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 ゆるっと筋トレ(玉野) 14:00-16:00	若さを保つ筋トレ 13:30-14:30 ゆるっと筋トレ 15:00-16:00 健康マージャン(雑多) 14:00-16:00	おのおのつじベース 「鬼のお面を作ってみ よう♪(節分用)、塗 り絵、バザー」 14:00-16:00
19	20	21	22	23	24	25
休み	わらうたベビーマッサージ 10:00-10:40 青竹・足指体操 わらべうた産後ダンス 11:00-12:00 (音楽療法) 歌って健康づくり(つだか) 10:30-11:30	メイクセラピーセミナー 「感情のコントロール」 10:00-11:30	ベビーマッサージ&子育て 座談会 10:00-11:00	健康マージャン教室 10:00-12:00 セラバンド体操 10:00-11:00	こどものねんね& 子育て座談会 (お正月Ver) 10:00-11:30	バランスボール教室 (キッズ編) 10:00-11:00
	肩こり・腰痛集中ケア 13:30-14:30	(音楽療法) 歌って健康づくり 14:00-15:00	おりがみ教室 14:00-15:00	アロマクラフト教室 お顔しっとり アロマ密ろうクリーム 13:30-14:30 フレイル予防教室 (運動) 13:30-14:30 若さを保つ筋トレ 15:00-16:00	目指せ美姿勢 13:30-14:30 ゆるっと筋トレ 15:00-16:00	バランスボール教室 (大人編) 13:30-14:30
26	27	28	29	30	31	1
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	フリー卓球 9:00-12:00	身体が軽くなるストレッチ 9:30-11:50 健康マージャン(つだか) 10:00-11:00	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 10:00-11:00	
	若さを保つ筋トレ 13:30-14:30	フレイル予防教室 13:30-14:30 健康マージャン(フリー) 14:00-16:00	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	目指せ美姿勢 13:30-14:30 セラバンド体操 15:00-16:00	

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★	2,000円	セラバンド体操 ※セラバンド必要(650円)	500円
ベビーマッサージ教室 ※要バスタオル		こどものねんね相談&子育て座談会	
バランスボール運動教室(大人)★	1,500円	バランスボール運動教室(親子参加のキッズ)	500円
福祉ネイル(カラーor爪磨きor甘皮手入れ)		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)	200円
青竹・足指体操、わらべうた産後ダンス		わらべ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：1,300円 一般：1,500円	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★	組合員5,000円/月 一般6,000円/月 単発参加3,000円/回	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



Instagram



公式LINE
(予約可)



スマホで
簡単アクセス!
企画の詳細も随時