

日	月	火	水	木	金	土
						1
						休み
2	3	4	5	6	7	8
休み	フレイル予防教室 (測定&運動) 10:00-11:30 若さを保つ筋トレ 13:30-14:30	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 (音楽療法) 歌って健康づくり 14:00-15:00	セラバンド体操 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 音楽療法 『ハーモニカ『さえずり』』 14:00-15:00	AM全面使用不可 目指せ美姿勢 13:30-14:30 ゆるっと筋トレ 15:00-16:00	生きる力を育む キッズヨガ教室 10:00-11:00
9	10	11	12	13	14	15
休み	骨盤底筋エクササイズ 9:30-10:30 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	休み	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 若さを保つ筋トレ 10:00-11:00 肩こり・腰痛集中ケア 13:30-14:30	健康マージャン(フリー) 10:00-12:00 フリー卓球 13:30-17:00	おおのつじまつり 10:00-12:00 目指せ美姿勢 14:00-15:00
16	17	18	19	20	21	22
休み	わらうたベビーマッサージ 10:00-10:40 わらべうた産後ダンス & ママの体操 11:00-12:00 (音楽療法) 歌って健康づくり(つだか) 10:30-11:30 (音楽療法) 歌って健康づくり 14:00-15:00 健康おしゃべりカフェ 『尿チェックと説明』 13:30-15:00 ※カフェ付き	メイクセラピーセミナー 「なりたい自分さがし ワークショップ」 10:00-11:30 PM全面使用不可	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 ゆるっと筋トレ(みつ) 13:30-14:30 フリー卓球 13:30-17:00	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 セラバンド体操 15:00-16:00	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 (大人編) 13:30-14:30
23	24	25	26	27	28	1
休み	休み	骨盤底筋エクササイズ 9:30-10:30 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	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 10:30-11:30 健康マージャン(つだか) 10:00-12:00 ピラティス 13:30-14:30	健康マージャン教室 10:00-12:00 班会「腰痛学習会」 (津島で開催) 10:00-12:00 アロマクラフト教室 「重曹を使ったシューズ ケーパー」 13:30-14:30 おりがみ教室 14:00-15:00	こどものねんね相談& 子育て座談会 10:00-11:30 (入退室自由) 身体が軽くなるストレッチ 9:30-11:50 フレイル予防教室(運動) 13:30-14:30 目指せ美姿勢 15:00-16:00	休み

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)	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	
骨盤底筋エクササイズ★		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
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)	100円
アロマクラフト教室		健康おしゃべりカフェ	
わらべうた産後ダンス&ママの体操	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)	100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		わらべうたベビーマッサージ※要バスタオル	
生きる力を育む キッズヨガ教室★ ※対象：3~8歳	1500円/人 (2人目から家族割引 500円あり)	おりがみ教室	200円
		地域がんサロン	100円

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!

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)



スマホで  
簡単アクセス!  
企画の詳細も随時