

みんなおいでよ!



岡山医療生活協同組合  
健康づくりセンター大野辻

# おおのつじ まつり

2025.02.15 (土)  
10:00-12:00

豪華抽選会  
あります♪

## 健康チェック



無料で測定出  
来ます!

血管年齢や骨評価もあります!  
握力ぴったんこチャレンジ  
ピッタリ10kgで  
健康づくりセンター大野辻の  
200円引きクーポンGET!

## 組合員バザー



各支部から  
バザー出店!

- ・シフォンケーキ、クッキー
- ・サンドウィッチ、コーヒー
- ・はりはり漬け
- ・炊き込みご飯
- ・ままかり酢漬け 他

## 体験コーナー



こんにゃく作  
り体験♪

こんにゃく芋からこんにゃく作り!  
ちぎって丸めるところを体験出来ます♪  
手作りこんにゃくのおみやげ付き!

要予約

参加費: 300円/人

## おかやまコープ



素敵な商品に  
出会えるかも♪

おすすめのコープ商品を  
紹介します!

## キッズコーナー



子どもたち  
大満足!

- ・わなげコーナー(無料)
- ・スーパーポウルすくい(100円)
- ・フランクフルト(200円)
- ・おもちゃの病院(詳細は裏面へ)

## 医療生協是男店



セミナーや  
体験コーナー

要予約

- ・人生100年における  
お金の健康診断セミナー(東京海上日動)
- ・福祉用具展示(エコール)
- ・1歳~6歳お子さま鉄チェック(明治)
- ・福祉ネイルサロン(彩りや)

**健康づくりセンター大野辻  
健康チェックコーナー(無料)**

- ・ 血圧測定
- ・ 握力測定
- ・ 足指力測定
- ・ 血管年齢
- ・ 片足立ち
- ・ 棒反応

**明治**

- ・ 骨評価
  - ・ 鉄チェック
- 1歳~6歳までのお子さま限定  
指1本で測定出来ます!

**こんにゃく作り体験・販売**

11時20分頃スタート!  
丸めてゆでるを体験出来ます  
参加費: 300円(おみやげ付き)  
販売:

11:40~

**豪華抽選会  
開催します!**

**休憩  
コーナ-**

**おかやまコープ**

おかやまコープのおすすめ商品を  
多数紹介します!

**キッズコーナ-**

- ・ フランクフルト販売(1本200円)
- ・ スーパーポウルすくい(1回100円)
- ・ わなげコーナ-(無料)

**岡山医療生協各支部バザ-**

- ・ シフォンケーキ
- ・ クッキー
- ・ コーヒー
- ・ サンドウィッチ
- ・ 炊き込みご飯
- ・ はりはり漬け
- ・ ままかり酢漬け
- …などなど!

おかやまコープ会議室内

出入口

出入口

出入口

**日本基準寝具  
ECOL**

- ・ 福祉用具の展示
  - ・ 靴の試着
  - ・ 歩行チエック
- 今この歩行は何点?>

福祉ネイルサロン彩りや

休憩  
スペース

授乳室  
おもつ交換

**おもちゃの病院**

~おもちゃを通して  
物を大切にする心を養おう~

★お願い★

- ・ 持ち込めるおもちゃは**1人1個**
- ・ お子様と保護者が一緒にお越し  
ください。
- ・ 状況によっては治らない場合も  
あります。ご了承ください。
- ・ 治療費は**原則無料**  
(部品交換などの部品代は実費が  
必要)
- ・ コンピューターゲームやエア-  
ガンなどは**対象外**

リサイクルおもちゃの展示や  
手作りおもちゃ体験もあるよ

**健康づくりセンター  
大野辻  
バザ-コーナ-**

- ・ 子ども服
- ・ 食器類
- ・ 本
- ・ おもちゃ
- ・ その他

**東京海上日動セミナー**

人生100年時代に向けた  
「お金の健康診断」  
参加費無料 10:30-11:00  
予約制(先着10名まで)

健康づくりセンター大野辻内

**2階**

階段・エレベーターで  
2階へお上がりください

**周辺地図**

北長瀬駅まで徒歩約12分  
バス停 大野辻 徒歩3分

**駐車場** コープ南側道路を挟んだ、コイ  
ンランドリー側の駐車場です。  
店舗正面には止めないように  
お願いいたします。



**11:40~  
抽選会開催!**

10:00~受付で、  
抽選券を配布します!  
ぜひご参加ください!

3,000円相当の  
お肉が当たるかも!?



# バランスボール

親子で  
弾もう♪

# ボール

# 教室



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！

2.22 (土)

10:00~11:00

対象：ひとりで歩ける子～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

お子様だけの場合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

☎086-805-0335/086-271-7880

📍岡山市北区3丁目26-28 コープ大野辻 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



02月22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、脳の活性化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  
健康づくりセンター大野社  
086-805-0335/086-271-7880

メール申し込みは  
こちら





生きる力を育む



# キッズヨガ教室



## ヨガで育む未来の力

最近、密かに人気を集めている習い事の一つがキッズヨガです！

競争を重視するスポーツとは異なり、子ども一人ひとりの運動能力や成長に応じて、心と体の基盤を築いていきます。

## 対象年齢

3歳～8歳 定員8名



## 持ち物、服装

汗拭きタオル、水分補給の飲み物、スカート不可

## 参加費

お子さまひとり:1,500円

※きょうだい割引あります(500円引)

ヨガマットレンタル(100円)あります



講師：ゆきとう ともか

幼稚園教諭歴16年、仕事の激務によるストレス解消のために、ヨガを始める。


心身ともに健康になっていくヨガが、これからの時代を生きる子どもたちに必要だと感じ、保育現場でヨガを指導する

**02.08 (土)**  
**10:00-11:00**

ご予約・お問い合わせ  
**健康づくりセンター-大野辻**  
086-805-0335/086-271-7880



お申し込みは  
公式LINEからも  
受け付けています!



一緒に集まって  
おしゃべり  
しませんか？



# 健康おしゃべり カフェ

2025年2月17日(月)

13:30-15:00

参加費

500円

コーヒー付き

今月は  
こちら♪

2月のテーマ「尿チェックをしよう」

ウロペーパーソルトを使用して、  
尿中の塩分濃度を測定してみよう♪  
その後はプチ講座とおしゃべり会を開催します！  
お気軽にご参加ください✨



お申込み  
お問合せ

健康づくりセンター大野辻  
☎ 086-805-0335



# こどものねんね 相談会

## & 子育て座談会



参加費  
500円



2025年02月28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！



子育て中の気分転換に  
ぜひご利用ください！

公式LINEからも  
予約が出来ます



講師：IPHI妊婦と乳幼児睡眠コンサルタント  
もり みほ

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

# 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

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

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★

○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

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



公式LINE  
はこちら



メール申し込み  
はこちら





# ママと赤ちゃんの

## ための

0歳からのふれあいサロン

- cocoru -

講師：西 江利子



1 / 20  
Mon

2 / 17  
Mon

3 / 17  
Mon

ベビーマッサージ  
産後ダンス

親子で楽しめる



わらべうた  
ベビーマッサージ



わらべうた産後ダンス  
& ママの体操

### 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：10時～10時40分

料金：500円

⚠️ 予防接種48時間内は参加できません

### わらべうた産後ダンス&ママの体操

対象：お子さまとママ、ママのみもOK

時間：11時～12時

料金：800円

持ち物：抱っこ紐、水分

動きやすい服装でお越しください

⚠️ ひどい腰痛の方は参加できません

見守り  
スタッフ  
付き♪

## お申し込み・お問い合わせ

会場：岡山医療生協健康づくりセンター大野辻 おかやまCOOP大野辻店2階

住所：岡山市北区今3丁目2-6-28

電話：086-805-0335

予約サイト：<https://tol-app.jp/s/cocoru>

サロン  
Instagram



cocoru  
公式LINE



# 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) に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



心彩る、体験を。  
ぜひお越しください！



# 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



@MAAYA\_NAIL27

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

※月1回の参加もOK！

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♪

## 教室の様子



お花や野菜など  
自分の書きたいものを  
自由に書いてみよう！

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・お問合せはこちら

健康づくりセンター大野辻

☎ 086-805-0335

086-271-7880

公式LINEからのご予約



初心者の方大歓迎

音楽療法

# ハーモニカ 教室

2月6日(木)

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



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

楽しい歌やリズムに合わせて歌ったり、簡単な体操や脳トレを行います。また、楽器演奏などを通して達成感、ストレス発散、コミュニケーション能力をはかります。

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



# アロマクラフト教室



毎月第4木曜日

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！

## 2月の教室内容

重曹を使ってシューズキーパーを作ろう

重曹を使って、消臭効果の高い

シューズキーパーなどを作ってみましょう♪

お申し込み〆切：02/21(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

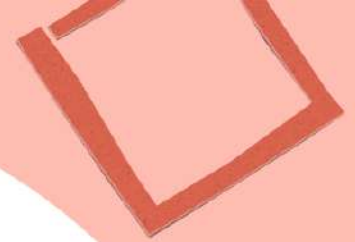
申し込みはこちら

086-805-0335

086-271-7880

公式LINEからも  
ご予約いただけます





# おりがみ めきょうじつ

講師：大森 好子さん

(岡山医療生協組合員)

毎月第4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





毎週開催中！

第1,3木曜日

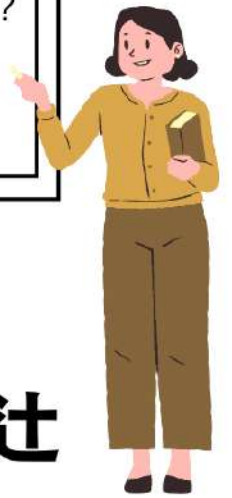
10時～12時

第2,4火曜日

14時～16時

サポートスタッフが  
アドバイスをいたします！

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

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！



尿もれ

姿勢改善

リラックス

呼吸

身体を支える

# 自分の身体を知る 骨盤底筋エクササイズ

岡山協立病院  
女性理学療法士が  
指導をします♪



働き続けるあなたへ。

毎日休みなく、

毎月第2、4月曜日  
(祝日の場合は火曜日に振り替え)

9:30 - 10:30

尿もれや姿勢が悪いなどのお悩みはありませんか？骨盤底筋と聞いて、正しい運動が出来ますか？グループレッスンを通して、専門職が正しい知識をお伝えします！

## 参加費

岡山医療生協組合員	1,000円
一般の方	1,500円
ヨガマットレンタル	100円

## 持ち物

- ・動きやすい服装
- ・水分補給出来るもの
- ・ヨガマット

公式LINEからも  
予約が出来ます！



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

岡山市北区今3丁目26-28(コープ大野辻店2階)

086-805-0335 / 086-271-7880

# 大好評の ストレッチ！

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

2025.02.28(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





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！



02/05(水)10:00-11:00

02/21(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

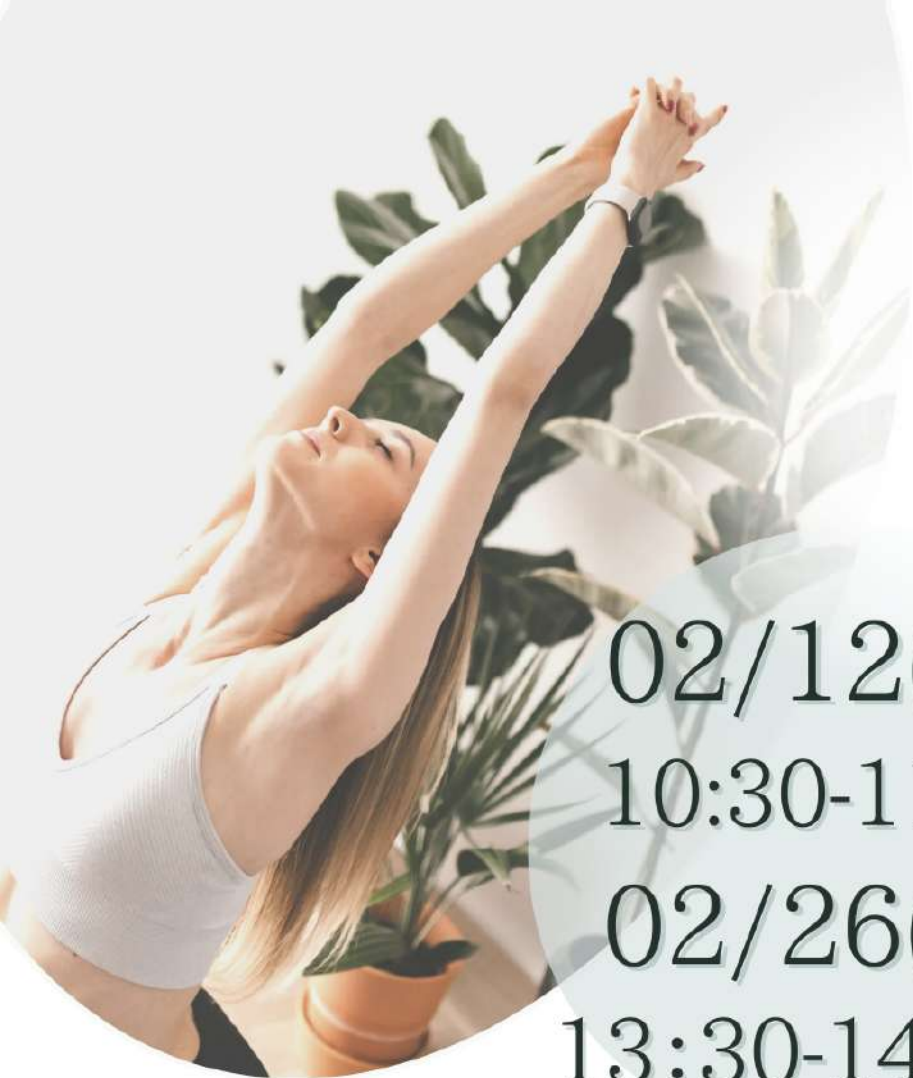
岡山医療生協 健康づくりセンター大野辻

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

便利なメール予約  
はこちら





02/12(水)  
10:30-11:30  
02/26(水)  
13:30-14:30

# 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！

## 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！

参加費  
組合員：1,000円  
一般：1,500円

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



リハビリ専門職による  
**肩こり・腰痛**  
**改善集中ケア**

**02月13日(木)**

**02月25日(火)**

**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

メールでの申し込みは  
こちらから



**肩こり・腰痛のお悩み解決！**  
個々の症状に合わせて運動指導！  
ストレッチや筋トレなどを  
組み合わせたエクササイズを行います！

セラピストによる  
リラクゼーションタイムあり！

公式LINEからも  
予約が出来ます

**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



# 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

02/07(金)13:30-14:30

02/15(土)14:00-15:00

02/28(金)15:00-16:00

## 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

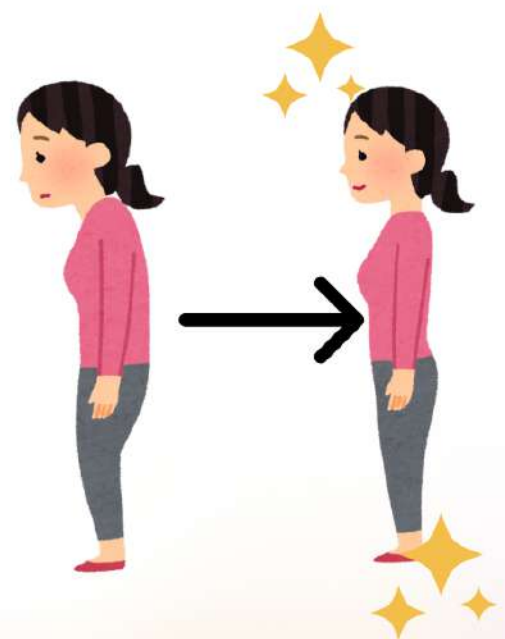
場所：健康づくりセンター大野辻  
(コープ大野辻店2階)

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



メールでの予約が  
簡単便利♪





専門職が教える

# フレイル予防教室

いつまでも**自分の足で**  
**歩ける体**を作ろう！



動きやすい服装・水分を持って  
ご参加ください♪



## フレイルチェック&測定会

02/03(月)10:00-11:30

## 運動教室の日程

02/10(月)13:30-14:30

02/21(金)10:00-11:00

02/28(金)13:30-14:30

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

# 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

02/07(金)15:00-16:00

02/19(水)10:00-11:00

02/26(水)13:30-14:30

公式LINEからの  
申し込みはこちら



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、飲み物

お問合せ・お申し込み  
健康づくりセンター大野辻

086-805-0335/086-271-7880

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！

02/03(月)13:30-14:30

02/13(木)10:00-11:00

02/21(金)13:30-14:30

こんな人におすすめ！

- ✓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

公式LINEからも  
ご予約可能です！



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

02/04(火)09:00-12:00

02/14(金)13:30-17:00

02/20(木)13:30-17:00

公式LINEでの  
お申し込みはこちら



※ 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