



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(運動) 10:00-11:00 若さを保つ筋トレ 13:30-14:30	フリー卓球 9:30-12:00 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	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 音楽療法 ハーモニカ『さえずり』 14:00-15:00	新) 健康マージャン(フリー)女性限定Day 10:00-12:00 目指せ美姿勢 13:30-14:30	休み	
9	10	11	12	13	14	15	
キッズヨガ 10:00-11:00 ねんね講座～入園前準備講座～ 10:30-12:00	セラバンド体操 10:00-11:00 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) ※休館不在※ 14:00-16:00 フリー卓球 13:30-17:00	はじめてのピラティス 10:30-11:30 PM全面使用不可	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 肩こり・腰痛集中ケア 13:30-14:30	ゆるっと筋トレ 11:00-12:00 & ランチョンセミナー「介護保険」カフェ付き 12:30-13:30 ※お弁当は個人で準備 ※ゆるっとだけ参加可 フリー卓球 14:00-17:00	目指せ美姿勢 10:00-11:00 がんサロン「なでこ」 10:30-11:30 おおのつじベース『おみを作ろう!』『自由に絵を書こう!』 14:00-16:00	
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 カフェ付き栄養講座 & 骨評価、血管年齢測定会 14:00-15:30	健康マージャン(フリー) 10:00-12:00 (音楽療法) 歌って健康づくり 14:00-15:00	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	休み	ゆるっと筋トレ 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	福祉ネイルサロン 10:00-16:00 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	29	
休み	フリー卓球 9:30-12:00 こどもお給かき教室 13:00-15:00	フレイル予防教室(運動) 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) 14:00-16:00	ベビーマッサージ&子育て座談会 10:00-11:00 はじめてのピラティス 10:30-11:30 健康マージャン(つだか) 10:00-12:00 健康おしゃべりカフェ『認知症を予防しよう! 楽しく脳トレ!』 13:30-15:30	フリー卓球 9:30-12:00 (健康マージャン教室) 10:00-12:00 目指せ美姿勢(北) 10:00-11:00 アロマクラフト教室「アロマヘアケアオイル」 13:30-14:30 おりがみ教室 14:00-15:00 ゆるっと筋トレ(みつ) 13:30-14:00	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 ゆるっと筋トレ 13:30-14:30	目指せ美姿勢 10:00-11:00 フリー卓球 13:30-16:00	
30	31	<b>ご予約・お問い合わせ先</b> 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				<b>《募集中》</b> 健康マージャンを『優しく』教えてくれるサポーターさん募集中!!一緒に楽しむ仲間を育ててみませんか?	
<b>内容</b> さよなら猫背、目指せ美姿勢★ 若さを保つ筋トレ★ 肩こり・腰痛 集中ケア★ はじめてのピラティス★ 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(大人)★ 福祉ネイル(カラーor爪磨きor皮手入れ) こどものねんね講座～入園前準備講座～ アロマクラフト教室 わらうた産後ダンス&ママの体操 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 生きる力を育む キッズヨガ教室★ ※対象:3～8歳		<b>参加費(税込)</b> 組合員:1,000円 一般:1,500円 2,000円 1,500円 800円 組合員:1,300円 一般:1,500円 1,500円/人 (2人目から家族割引 500円あり)	<b>内容</b> 音楽療法 さえずり(ハーモニカ) 音楽療法 歌って健康づくり ゆるっと筋トレ メイクセラピー 健康マージャン/健康マージャン教室 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 バランスボール運動教室(親子参加のキッズ) フレイル予防教室(運動、栄養講座) 骨評価、血管年齢測定会&カフェ付き栄養講座 健康おしゃべりカフェ アートで脳活 鉛筆画や水彩画を楽しもう♪ わらうたベビーマッサージ※要バスタオル おりがみ教室 地域がんサロン	<b>参加費(税込)</b> 500円 200円 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!