



日	月	火 1	水 2	木 3	金 4	土 5
		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	セラバンド体操 10:00-11:00 ----- こどもの遊び場 13:30-16:00	健康マージャン(フリー) 10:00-12:00 (教室)健康マージャン② 10:00-12:00 ----- 音楽療法 ハーモニカ『さえずり』 14:00-15:00	健康マージャン (フリー)女性限定Day 10:00-12:00 ----- ゆるっと筋トレ 13:30-14:30	生きる力を育む キッズヨガ 10:00-11:00 ----- 目指せ美姿勢 13:30-14:30
6	7	8	9	10	11	12
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 ----- フレイル予防講座 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	はじめてのピラティス 10:30-11:30 ----- PM全面使用不可	(教室)健康マージャン③ 10:00-12:00 フリー卓球 9:30-12:00 ----- 肩こり・腰痛集中ケア 13:30-14:30	ゆるっと筋トレ 10:00-11:00 ----- 目指せ美姿勢 13:30-14:30	がんサロン 「なでしこ」 10:30-11:30 ----- 年金者組合交流会 健康マージャン 10:00-16:00
13	14	15	16	17	18	19
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	骨盤底筋エクササイズ 9:30-10:30 つだか健康マージャン 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 15:00-16:00	世界保健デー 岡山医療生活協同組合健康チェック (こども見守り、遊びス ペースあり) 10:00-12:00 ----- (音楽療法) 歌って健康づくり 14:00-15:00	フリー卓球 9:30-12:00 ----- 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 ※マージャン教室は お休み ----- 音楽療法 ハーモニカ『さえずり』 14:00-15:00	ゆるっと筋トレ 10:00-11:00 健康マージャン (フリー)女性限定Day 10:00-12:00 ----- セラバンド体操 13:30-14:30	福祉ネイルサロン 10:00-16:00 ----- おおのつじベース 「ブラパンを作ろう」 14:00-16:00
20	21	22	23	24	25	26
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 つだか「歌って健康づく り」 10:00-12:00 ----- フレイル予防教室(運動) 13:30-14:30	身体が軽くなる ストレッチ 9:30-11:50 ----- 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 ----- 健康おしゃべりカフェ 「転倒予防について 話そう」 13:30-15:30	健康マージャン(フリー) 10:00-12:00 (教室)健康マージャン④ 10:00-12:00 ----- アロマクラフト教室 「ルームスプレー作り」 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 ----- ゆるっと筋トレ 13:30-14:30 若さを保つ筋トレ 15:00-16:00	目指せ美姿勢 10:00-11:00 ----- フリー卓球 13:00-15:00
27	28	29	30	《募集中》お電話又はLINEでお問い合わせください。 各エリア・支部で健康マージャンを『優しく』教えてくれるサポーターボランティアさん募集中!! 一緒に楽しむ「仲間」を育ててみませんか?		
休み	骨盤底筋エクササイズ 9:30-10:30 ----- フレイル予防教室(運動) 13:30-14:30 セラバンド体操 15:00-16:00	休み	健康マージャン(フリー) 10:00-12:00 つだか健康マージャン 10:00-12:00 ----- 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			

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



ホームページ



メール申込み



Instagram



公式LINE

LINEやInstagramの
メッセージでのご予約
もOK!

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・腰痛 集中ケア★		ゆるっと筋トレ	
骨盤底筋エクササイズ		メイクセラピー	
		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)	
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)★		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)	
こどものねんね講座～入園前準備講座～		健康おしゃべりカフェ	
アロマクラフト教室	800円	アートで脳活 鉛筆画や水彩画を楽しもう♪	
わらべうた産後ダンス&ママの体操	組合員: 1,300円 一般: 1,500円	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		おりがみ教室	200円
生きる力を育む キッズヨガ教室★ ※対象: 3～8歳	1,500円/人 (2人目から家族割引 500円あり)	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!

※ 当施設は、地域の方の健康づくりを目的に活動しております。マルチビジネス、先物取引、政治・宗教・思想団体、高級品販売などへの誘引、個人情報収集などを目的とした参加はお断りさせていただきますので、ご了承ください。