

健康マージャン 女性限定Day

第1・3金曜日

10:00-12:00

※予約が必要です※

参加費：500円



『女性同士、おしゃべりしながら
楽しくマージャンがしたい！』
の要望にお応えして開催します！



公式LINEでも
ご予約可能



ご予約・お問合せ

健康づくりセンター大野辻

電話：086-805-0335

毎週開催中！

第1,3木曜日

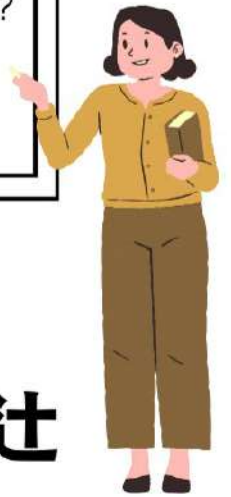
10時～12時

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

(1時間追加毎に+250円)

メール・公式LINE予約は
こちらの二次元コードから



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

リハビリ専門職による
肩こり・腰痛
改善集中ケア

毎月
第2木曜日
第4火曜日

＼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）

13：30-14：30

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



初心者の方大歓迎

音楽療法

ハーモニカ 教室

毎月第1・第3木曜日

(祝日の場合はお休み)

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



女性限定教室

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♪



お子さま連れ
OK!

見守りスタッフ
がお子様を
見守ります♪

第2・第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！

公式LINEからも
予約が出来ます！



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

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

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

04/05(土)13:30-14:30

04/11(金)13:30-14:30

04/26(土)10:00-11:00

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♪



心彩る、体験を。
ぜひお越しください！



04/19(土)

10:00~16:00

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

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



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

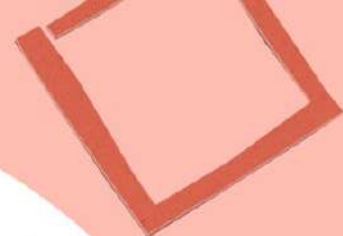
岡山市北区今3丁目26-28 (コープ大野辻店2階)

086-805-0335
086-271-7880

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





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



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！



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

毎月第1・3月曜日



4 / 7,21
Mon

5 / 12,19
Mon

6 / 2,16
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

参加した方に限りあんだよのお子さまOK

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&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26-28

電話：086-805-0335

予約サイト：<https://tol-app.jp/s/cocoru>

サロン
Instagram



cocoru
公式LINE



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

4月16日、30日(水)

4月は1週目がお休みです

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！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



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！

4月の教室内容

『ステキな春の香りのルームスプレー作り』

おまけで【バスソルト】も作ります♪

春らしいアロマクラフトを一緒に作りましょう！

お申し込み〆切：04/18(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



岡山医療生協×ワーカーズコープ



あつまれ！ おおのつじベース



4 / 19 (土) 14:00~16:00



プラバンを作ろう♪

※予約制※

好きな絵を書いて、自分だけの
キーホルダーを作ってみよう♪



参加費
200円

参加対象：未就学児～中学生くらいまで

こどもの遊び場：無料

各種カードゲーム わなげコーナー
ベイブレード 卓球 太鼓の達人

宿題応援隊：無料

週末の宿題と一緒に
終わらせよう！
学習サポートの
スタッフがいます★

フランクフルト スーパーボールすくい
1本 200円 1回 100円

健康づくりセンター大野辻

公式LINEからも
予約ができます！



(コープ大野辻店2階) 086-805-0335





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

04.05 (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!

春休み企画



予約は
不要!

好きな時に遊びに来てね♪

こどもの あそび場

04/02 水

13:30~16:00

参加
無料



- ・卓球台
- ・太鼓の達人
- ・ベイブレード
- ・人生ゲーム
- ・トランプ
- ・オセロ など

当センターにあるものを
自由に使ってあそんでね♪

健康づくりセンター大野辻

(コープ大野辻店 2階)

☎ 086-805-0335

普段の様子はこちら





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！



04/02(水)10:00-11:00

04/18(金)13:30-14:30

04/28(月)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



こどものねんね 相談会

& 子育て座談会



参加費
500円



2025年4月25日(金)

10時00分～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！

子育てに悩みは尽きません。
飲み物・おやつの持ち込みOK！

お茶を飲みながら

ゆっくりお話ししませんか？

講師：IPHI妊婦と乳幼児睡眠コンサルタント
もり みほ



メールからも
予約が出来ます



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



わたしらしく
フレイル予防

毎月
第2.4水曜日

10:30-11:30

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！



参加費

組合員：1,000円

一般：1,500円

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！

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



バランスボール教室

親子で弾もう♪



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!

4.13 (日)
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



04月13日(日)

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辻
086-805-0335/086-271-7880

メール申し込みは
こちら



岡山医療生協
健康づくりセンター大野辻

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

04/01(火)09:30-12:00

公式LINEでの
お申し込みはこちら

04/10(木)09:30-12:00

04/16(水)09:30-12:00

04/26(土)13:00-15:00



※ 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

やっぱり健康長寿！！

専門職による 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♪

運動教室の日程

- 4月07日(月)13:30 - 14:30
- 4月14日(月)13:30 - 14:30
- 4月21日(月)13:30 - 14:30
- 4月28日(月)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



04/04(金)13:30-14:30

04/11(金)10:00-11:00

04/18(金)10:00-11:00

04/25(金)13:30-14:30

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

参加費

500円

公式LINEからの
申し込みはこちら



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

リハビリ専門職による

若さを保つ 筋トレ

専門職が体をチェック！

自分に合った運動を知ろう！

04/08(火)10:00-11:00

04/14(月)15:00-16:00

04/25(金)15:00-16:00

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！





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4月23日(水)

13:30-15:30

参加費

500円

カフェ付き

今月は
こちら♪

4月のテーマ「転倒予防について」

転倒しない身体を作るにはどうすればいい？

家の中で危険な所ってどこだろう？

作業療法士が様々な視点からお話します！



お申込み
お問合せ

健康づくりセンター大野辻
☎ 086-805-0335



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

2025.04.22(火)
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

