



日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
<p>《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？</p>				(教室)健康マージャン⑥ 10:00-12:00 ゆるっと筋トレ 10:00-11:00 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 目指せ美姿勢 13:30-14:30	休み
4	5	6	7	8	9	10
休み	休み	休み	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 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	(教室)健康マージャン⑥ 10:00-12:00 健康マージャン(フリー) 10:00-12:00 肩こり・腰痛集中ケア 13:30-14:30	若さを保つ筋トレ 10:00-11:00 ゆるっと筋トレ 13:30-14:30 セラバンド教室 15:00-16:00	バランスボール キッズ教室 10:00-11:00 バランスボール 大人教室 13:30-14:30
11	12	13	14	15	16	17
おもちゃの病院 10:00-14:00 ※最終受付 14時まで	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 つだか健康マージャン 10:00-12:00 フレイル予防教室 (運動・測定) 13:30-15:00	骨盤底筋エクササイズ 9:30-10:30 セラバンド教室 13:30-14:30 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	健康マージャン(フリー) 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 若さを保つ筋トレ 15:00-16:00	福祉ネイルサロン 10:00-16:00 目指せ美姿勢 10:00-11:00 おおのつじベース おりがみ、リトミック 体験 14:00-16:00
18	19	20	21	22	23	24
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 10:30-11:30 フレイル予防教室(運動) 13:30-14:30	メイクセラピーセミナー 『肩で変わる私の印象』 10:00-11:30 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 おりがみ教室 14:00-15:00 ゆるっと筋トレ(みつ) 13:30-14:30	★明治とのコラボ企画★ 産後ママ限定 骨粗鬆症のお話 10:00-11:30 アロマクラフト教室 『さっぱりアロマ乳液』 13:30-14:30 ゆるっと筋トレ 13:30-14:30	キッズヨガ 10:00-11:00 こどもの遊び場 13:30-16:00
25	26	27	28	29	30	31
休み	フリー卓球 9:30-12:00 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 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 はじめてのピラティス 10:30-11:30 つだか健康マージャン 10:00-12:00 健康おしゃべりカフェ 『熱中症のお話』 13:30-15:30	こどものねんね& 子育て座談会 10:00-11:30 若さを保つ筋トレ 13:30-14:30	セラバンド教室 10:00-11:00 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 13:00-15:00

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



QRコードでアクセス

ホームページ
 メール申込み
 Instaglam
 公式LINE

岡山市の
フレイルチェックも
毎日実施中(無料)

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★ 若さを保つ筋トレ★ 肩こり・腰痛 集中ケア★ 骨盤底筋エクササイズ	組合員：1,000円 一般：1,500円	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	500円
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甘皮手入れ)	2,000円	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、運動&測定会) 健康おしゃべりカフェ	
アロマクラフト教室	1,500円	アートで脳活 鉛筆画や水彩画を楽しもう♪ 提携店コラボ企画『産後骨粗鬆症について』	
わらべうた産後ダンス&ママの体操	800円	こどもお絵かき教室	
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	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	
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)	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！

※ 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。