

岡山医療生協×ワークスコープ

あつまれ！ おおのつじベース

6月21日(土) 14:00-16:00 試飲付き

梅シロップを作ろう！

参加費：200円(材料費込み)
先着15名 予約制
※1リットル瓶で仕込みます※

↓その他のコーナーは予約不要！↓

こどもの遊び場：無料
おえかき教室 カードゲーム
ペイフレード わなげ
太鼓の達人 卓球

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
スタッフがいいます★

かき氷 スーパーボールすくい
1つ 200円 1回 100円

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

梅シロップ作りのご予約はこちら

「梅シロップ作り」
とトーク画面より
送ってください！



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

2025.6.26(木)
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)
10:00～10:20	組合員 ¥1,300 一般 ¥1,500
10:30～10:50	全身 (30分)
11:00～11:20	組合員 ¥2,600 一般 ¥3,000
11:30～11:50	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

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！

6/4(水)10:00-11:00
6/20(金)15:00-16:00
6/24(火)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



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
パーソナルインストラクター

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。
指導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



Instagramは
こちらをチェック



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



6月14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ます。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

6/3(火)9:30-12:00

公式LINEでの
お申し込みはこちら

6/11(水)13:30-16:00



6/18(水)9:30-12:00

※ ご予約をお願いします

場所：健康づくりセンター大野辻 電話：086-805-0335
コープ大野辻2階 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&カフェ会

6/9(月)13:30-14:30

運動終了後、無料でカフェコーナーを
ご利用いただけます！

運動教室の日程

6/2(月)13:30-14:30

6/16(月)13:30-14:30

6/23(月)13:30-14:30

参加費

500円

お問合せ・お申込は電話またはメールから
岡山医療生協 086-805-0335
健康づくりセンター大野辻 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

6/5(木)10:00-11:00

6/13(金)13:30-14:30

6/19(木)10:00-11:00

6/27(金)13:30-14:30

公式LINEからの
申し込みはこちら



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

リハビリ専門職による

若さを保つ筋トレ

参加費
組合員 **1,000円**
一般 1,500円

私のペースで私にあった筋トレを！
あなたに必要な筋トレを
リハビリスタッフが指導します

6/10(火)10:00-11:00
6/20(金)13:30-14:30
6/23(月)15:00-16:00

持ち物：動きやすい服装、水分、ヨガマット(レンタル100円)

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
コープ大野辻店2階
086-805-0335

教室の様子は
Instagramから！

公式LINEからも
ご予約OK！

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

13:30-14:30

組合員価格
1,000円
一般の方 1,500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(レンタルあり)

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！

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

メールでの申し込みは
こちらから

公式LINEからも
予約が出来ます

女性限定教室
自分の身体を知る
骨盤底筋エクササイズ

お子さま連れ
OK！
見守りスタッフが
お子様を
見守ります♪

岡山協立病院
女性理学療法士が
指導をします♪

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悩みはありますか？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って、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

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
6/6(金)13:30-14:30
6/13(金)10:00-11:00
6/28(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！

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！

大人の思い事始めませんか？

**アート
で
脳活**

開催日時
第1、3水曜日
第5水曜日がある月は開催します。
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！

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。
公民館等での展覧開催
の実績もあり。

第3水曜日は**似顔絵教室**
を同時開催します！
似顔絵の書き方の基本を
先生が伝授します★
興味のある方はぜひお越しください！

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 086-805-0335
健康づくりセンター大野辻 086-271-7880
公式LINEからのご予約

アロマクラフト教室

6月27日(金)
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！

6月の教室内容
『保冷剤を使ったアロマ消臭剤』
お掃除用の香り重曹もおまけで作ります！
ジメジメした季節もアロマの香りで快適に過ごしませんか？

お申し込み〆切：6/20(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
きょういっ**

講師：大森 好子さん
(岡山医療生協組合員)

参加費
200円

毎月第4木曜日
14時～15時 **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

**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
5～7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

05/20(火) 眉で変わる私の印象
06/17(火) 知ってますか？第一印象の大切さ
07/15(火) 苦手さんでも楽しめる簡単メイク術
08/19(火) ストレスマネジメント
09/16(火) 感情のコントロール
10/21(火) になりたい自分さがし ワークショップ
11/18(火) あなただけのメイクでになりたい自分へ

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

音楽療法 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
(祝日の場合は休み)
14:00-15:00
場所
健康づくりセンター大野辻



ピアノに合わせて歌いましょう！

講師
音楽療法士
石野あおい

懐かしい昭和の歌をみんなで歌おう！
手足の体操と組み合わせて歌ったり、先生の面白トークを聞きながら、個人のペースで楽しく健康づくりをします。呼吸器、喉、表情筋、記憶、言語中枢など様々な部位の活性化につながります。

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



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

これから始める
＼マージャン初心者さん向け／
健康マージャン教室
＜全6回コース＞

参加費 500円/回

次回7/3(木) 開講予定！
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）の種類と得点
第3回：鳴いてあがる方法
第4回：ゲームの進め方と打回し
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！



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
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
健康マージャン

サポートスタッフが
アドバイスをを行います！
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！！

飲まない！賭けない！吸わない！
みんなで楽しくマージャンしませんか？

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

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

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

メール又は公式LINEからの
申し込みはこちら




心彩る、体験を。
ぜひお越しください！

シニア世代も
大歓迎！！

6/21(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お断りください
・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

ご予約は市電話/Instagramより受け付けています

086-271-7880
086-805-0335

【岡山】福祉ネイル
「彩りや」irodoriya



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 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。

6.21 (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！




こどものねんね
相談会
&
子育て座談会

参加費
500円

2025年6月27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・おやつを持ち込み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

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、お客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！

6.14 (土)
10:00~11:00

対 象：ひとり歩きする子〜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 組員1500円 一般2000円
お子様ひとり追加ごとに+500円
お子様のみの場合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→




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
対象：生後2ヶ月〜ハイハイ頃
参加した方に限りあんののお子さま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

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




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

〇持ち物
・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に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！

講師：田口 みき
RTA協指スクール
ラパン ベイビー LAPIN-BABY

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

〆ご予約・お問合せは〆
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！

公式LINEはこちら



メール申し込みはこちら

