

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）

組合員価格
1,000円 税込
一般の方 1,500円

13:30-14:30

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

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！

8月25日(月)
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？骨盤底筋と関して、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！

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！

初回参加特典キャンペーン
参加費**200円OFF**でお得に参加♪

開催日時
**8/9(土)10:00-11:00
8/28(木)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！

大人の習い事始めませんか？

**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
て展覧歴多数あり。
公民館等での恒例開催
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
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



8月29(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！

8月の教室内容

『アロマボディーパウダー』

真夏にぴったりのボディーパウダー♪

ハーブのレモングラス体験もあります♪

お申し込み必切：8/22(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 きょうしつ

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) 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



メール申し込みは
こちらから



音楽療法 歌って健康づくり

楽しく健康づくり！

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



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、個人のベ
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



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

8/21(木)～開講
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

サポートスタッフが
アドバイスをしています！

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！！

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

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

健康マージャン 女性限定Day

8/1(金)、8/29(金)

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

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（コープ大野辻店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



心彩る、体験を。
ぜひお越しください！

8/30(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)
- ・スツクリ！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で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】福祉ネイルリスト
「おどりや」irodoriya

BRAND: SALT

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！

8/30(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-

毎月第1・3月曜日
祝日の場合は翌週

講師：西 江利子

7/7,28 Mon
8/4,18 Mon
9/1,22 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

わらべうた産後ダンス
&ママの体操

お申し込み・お問い合わせ
会場：岡山医療生活協同組合×ワーカーズコープ
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

岡山医療生活協同組合×ワーカーズコープ

あつまれ！
おおのつじベース
『紙ヒコーキ飛ばし大会』

日時 8月9日(土)14:00-16:00
対象 未就学児～中学生くらいまでのお子様
参加費 無料(かき氷など一部有料)

紙ヒコーキを作って、どこまで飛ばせるか競争してみよう！
上位3名には景品が出るよ！挑戦してみよう！

当日のスケジュール
14:00-紙ヒコーキ作り
15:00-紙ヒコーキ飛ばし
小学生以下の部
15:15-紙ヒコーキ飛ばし
小学生以上の部

他力メンテナンス体験会開催♪
お子様が遊んでいる間に
お父さんお母さんは
体のケアをしてみませんか？
ベッドで寝ているだけでOKな
ストレッチ体験会を実施します！
料金：500円/約10分

太鼓の達人やカードゲーム
などでもあそべるよ！

お問い合わせ
健康づくりセンター大野辻
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 とまか
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、保育園現場でヨガを指導する

8/23 (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！



おもちゃの病院



おもちゃを直してもらおう！

壊れてしまったおもちゃを、おもちゃの病院スタッフが治療します！
予約制ですが、急遽壊れてしまった場合などは、
当日お持ち込みいただいても構いません。
ぜひこの機会に、大切なおもちゃを直してもらいませんか？

開催日
8/10(日)
10:00-14:00

治療費
原則無料
部品交換などの部品代は実費が必要

利用方法1
まずは予約

※ 注意事項 ※
・修理に時間がかかるため余裕をもってお越しください。預かり治療はありません。
・おもちゃは1家族1個を原則とします。高電圧機器、コンピューターゲーム類、エアガン等は対象外です。

利用方法2
病院にいこう！

利用方法3
さあ直そう！

お問合せ・ご予約先
健康づくりセンター大野辻(コープ大野辻店2階)
086-805-0335 又は 公式LINE





子育て応援セミナー ほねかつきょうしつ 骨活教室

お子様のために
今できることを学びませんか？

2025年8月22日(金)
10:00-11:30

参加費 500円(予約制)

場 所 健康づくりセンター大野辻
(コープ大野辻店2階)

プランでキーホルダーを作ろう
お母さんがお話を聞いている間に、お子様は別室で楽しい物づくり♪好きな絵のキーホルダーを作ってみよう♪

※未就学児のお子様は別室でスタッフが見守ることも可能です。
※お申し込み時に【プラン作り】又は【見守り】とご予約ください。

講師 福山 琴子
岡山協立病院 看護師
骨粗鬆症リエゾンマネージャー

骨粗鬆症は高齢者だけの病気ではありません。ビタミンD低下が言われる昨今、将来の健康寿命延伸のための予防・栄養をお伝えします！

ご予約は公式LINEが便利です！

お問合せ・ご予約
健康づくりセンター大野辻 ☎ 086-805-0335



はずむ身体 はずむ心で はじまる私



8月30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、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、どんなでも参加できます♪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



セラバンド無料レンタル実施中！
※初回の参加に限り※

セラバンド体操

ゴムバンドを使って筋トレ！

ゴムの伸張性を利用した運動です
ゴムの長さによって強度は
変えることができます♪

座って出来る運動が多いので
足元が不安な方も安心◎

8/8(金)13:30-14:30
8/22(金)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



通常と時間を変更しています！

8/6(水) 13:30-14:30
8/27(水) 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！

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
PTP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
運動指導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！

参加費
組合員：1,000円
一般：1,500円

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



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

公式LINEでの
お申し込みはこちら

8/5(火)9:30-12:00
8/27(水)13:00-16:00

※ 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♪

運動教室の日程

8/6(水)10:00-11:00
8/13(水)10:00-11:00
8/18(月)13:30-14:30
8/29(金)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



参加費
500円

8/1(金)13:30-14:30
8/8(金)10:00-11:00
8/22(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

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

8/5(火)13:30-14:30

8/18(月)15:00-16:00

8/25(月)13:30-14:30

◎平田旭川荘

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

教室の様子は

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

公式LINEからも
ご予約OK！



Instagramから！



大好評の
ストレッチ！

カラダが軽くなるストレッチ

他力メンテナンス

2025.8.29(金)

ベッドに寝転ぶだけ！手技によるストレッチです。
呼吸を取り入れたストレッチで体全体が軽くなるような
新感覚ストレッチを体感してみてください！

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)

組合員 ¥2,600 一般 ¥3,000

10:30～10:50

11:00～11:20

※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

11:30～11:50

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

