



日	月	火	水	木	金	土
					1	2
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 (本部 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		※ 事前にお申し込みが必要です！ ⇒ メール、LINE、TEL にて			健康マージャン 女性限定day 10:00-12:00	休み
		 ホームページ	 メール申込み	 Instagram	 公式LINE	
3	4	5	6	7	8	9
休み	わらべ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 運動なんでも相談 &運動) 10:00-11:00 フリー卓球 9:30-12:00	フレイル予防教室(運動) 10:00-11:00	健康マージャン教室⑥ 10:00-12:00 健康マージャン(フリー) 10:00-12:00 (つだか 音楽療法 歌って健康づくり) 10:30-11:30	ゆるっと筋トレ 10:00-11:00	目指せ美姿勢 10:00-11:00
	健康マージャン(フリー) 14:00-16:00	若さを保つ筋トレ 13:30-14:30 音楽療法 歌って健康づくり 14:00-15:00	アートで脳活 『鉛筆画や水彩画を 楽しもう』 ※喫茶・講評付き※ 13:00-15:00 はじめてのピラティス 13:30-14:30	肩こり・腰痛集中ケア 13:30-14:30 音楽療法ハーモニカ 『さえずり』 14:00-15:00	セラバンド体操 13:30-14:30	おおのつじベース 『紙ヒコーキ 飛ばし大会』 14:00-16:00 身体が軽くなるストレッチ 体験会開催♪
10	11	12	13	14	15	16
おもちゃの病院 10:00-14:00 ※予約制です※	休み	リトピュア式リトミック 『2-6歳教室』 10:00-10:40 『0-1歳教室』 11:00-11:40 (つだか 健康マージャン) 10:00-12:00	フレイル予防教室 10:00-11:00	休み	休み	休み
		健康マージャン(フリー) 14:00-16:00	PM全面使用不可			
17	18	19	20	21	22	23
休み	わらべ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 音楽療法 歌って健康づくり) 10:30-11:30	メイクセラピーセミナー 『ストレスマネジメント』 10:00-11:30	(AM大野辻は休み) (コムコム別館で開催♪ ママ'sカフェ 『こどもぐすすりねんね講 座』) 10:00-12:00	健康マージャン教室① 10:00-12:00 健康マージャン(フリー) 10:00-12:00	子育て応援セミナー 骨を育てる骨活教室 10:00-11:30 ※同時開催でお子様向け ワークショップ開催！	生きる力を育む キッズヨガ教室 10:00-11:00
	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	音楽療法 歌って健康づくり 14:00-15:00	アートで脳活 『鉛筆画や水彩画を楽しもう』 ※喫茶・講評付き※ 13:00-15:00 (みんなの診療所 ゆるっと筋トレ) 14:00-15:00	音楽療法ハーモニカ 『さえずり』 14:00-15:00 (玉野診療所 ゆるっと筋トレ) 14:00-15:00	ゆるっと筋トレ 13:30-14:30 セラバンド体操 15:00-16:00	PM休み
24/31	25	26	27	28	29	30
休み	骨盤底筋エクササイズ 9:30-10:30	リトピュア式リトミック 『2-6歳』 10:00-10:40 『0-1歳』 11:00-11:40 (吉備陵南 認知症のお話) 10:30-11:30	(つだか 健康マージャン) 10:00-12:00 はじめてのピラティス 10:30-11:30	健康マージャン教室② 10:00-12:00 目指せ美姿勢 10:00-11:00	他カメンテナンス (個別ストレッチ) 9:30-11:50 健康マージャン 女性限定day 10:00-12:00	福祉ネイルサロン 10:00-16:00 バランスボール キッズ教室 10:00-11:00
	(ひらた旭川荘 若さを保つ筋トレ) 13:30-14:30	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 (みんなの診療所 アートで脳活) 13:00-15:00	フリー卓球 13:00-16:00	(みつ ゆるっと筋トレ) 13:30-14:30 おりがみ教室 14:00-15:00	フレイル予防教室(運動) 13:30-14:30 アロマクラフト教室 『アロマポディーパウ ダー』 13:30-14:30	バランスボール 大人教室 13:30-14:30

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		メイクセラピーセミナー	
はじめてのピラティス★		健康マージャン(フリー)	
バランスボール教室(大人)★	親子参加組合員：1,500円 親子参加一般：2,000円 お子様のみ：1,000円	セラバンド体操 ※ セラバンド必要 (650円)	200円
バランスボール教室(キッズ教室)		こどものねんね相談&子育て座談会	
福祉ネイル (カラーor爪磨きor甘皮手入れ)		バランスボール運動教室 (お子様一人追加につき)	
リトピュア式リトミック教室		フレイル予防教室 (運動、運動&測定会)	
アロマクラフト教室		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	800円	骨を育てる骨活教室	100円
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	1500円/人 (2人目から家族割引 500円あり)	おりがみ教室	
		地域がんサロン	

<募集> 初心者にやさしくアドバイス♪
健康マージャンボランティアサポーター
を各エリアで募集中です！！

お得な回数券も販売中です♪
受付にてお買い求めください！



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。