



日	月	火	水	木	金	土
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  ホームページ  メール申込み  Instagram  公式LINE			AM休み 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	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 (つだか 音楽療法 歌って健康づくり) 10:30-11:30 音楽療法ハーモニカ 『さえずり』 14:00-15:00	健康マージャン 女性限定day 10:00-12:00 ゆるっと筋トレ 13:30-14:30	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
5	6	7	8	9	10	11
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 フレイル予防教室 13:30-14:30 若さを保つ筋トレ 15:00-16:00	(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 音楽療法 歌って健康づくり 14:00-15:00	はじめてのピラティス 10:30-11:30 PM全面使用不可	健康マージャン教室② 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 セラバンド体操 15:00-16:00	目指せ美姿勢 10:00-11:00 ゆるっと筋トレ 13:30-14:30	休み
12	13	14	15	16	17	18
休み	休み	リトビュア式リトミック 『2-6歳教室』 10:00-10:40 『0-1歳教室』 11:00-11:40 健康マージャン(フリー) 14:00-16:00 一宮支部健康まつり ゆるっと筋トレ体験会 13:00-15:00 (みんなの診療所 アートで脳活) 13:00-15:00	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・講評付き※ 13:00-15:00 (みんなの診療所 ゆるっと筋トレ) 14:00-15:00	健康マージャン教室③ 10:00-12:00 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 女性限定day 10:00-12:00 ゆるっと筋トレ 13:30-14:30	目指せ美姿勢 10:00-11:00 おおのつじベース 14:00-16:00
19	20	21	22	23	24	25
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 フレイル予防教室 13:30-14:30 セラバンド体操 15:00-16:00	メイクセラピーセミナー 『なりたい自分さがし ワークショップ』 10:00-11:30 音楽療法 歌って健康づくり 14:00-15:00	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 『骨粗鬆症のお話と予防体操』 13:30-15:00	健康マージャン教室④ 10:00-12:00 ゆるっと筋トレ 10:00-12:00 ひづ ゆるっと筋トレ 13:30-14:30 アロマクラフト教室 『アロマ入浴剤』 13:30-14:30 おりがみ教室 14:00-15:00	ねんね相談会& 子育て座談会 10:00-11:30 (途中入退室可能) 目指せ美姿勢 13:30-14:30 健康マージャン(フリー) 14:00-16:00	若さを保つ筋トレ 10:00-11:00 がんサロン『なでしこ』 10:30-11:30 PM休み
26	27	28	29	30	31	
休み	骨盤底筋エクササイズ 9:30-10:30 フレイル予防教室 13:30-14:30	リトビュア式リトミック 『2-6歳教室』 10:00-10:40 『0-1歳教室』 11:00-11:40 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	休み	健康マージャン(フリー) 10:00-12:00 他カメンダンス (身体が軽くなるストレッチ) 9:30-11:50 ひらた 若さを保つ筋トレ 13:30-14:30 フリー卓球 13:30-16:00	ゆるっと筋トレ 10:00-11:00 目指せ美姿勢 13:30-14:30 セラバンド体操 15:00-16:00	

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 100円
バランスボール教室(キッズ教室)	2,000円	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)	
リトビュア式リトミック教室		フレイル予防教室 (運動)	
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♪	
わらべうた産後ダンス&ママの体操	800円	健康マージャン教室(1回につき)	200円 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	1,500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	
		初回割引キャンペーン実施中!!!	
		骨盤底筋エクササイズ、肩こり腰痛集中ケア、目指せ美姿勢に初めて参加される方は200円OFFで参加できます♪ 対象期間：～9/30	

＜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♪
受付にてお問い合わせください!



回数券販売中

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。