

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階 ホームページ メール申込み Instagram 公式LINE フレイル チェック 毎日実施中 (無料) <募集> 初心者には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！！ 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 バランスボール 大人教室 13:30-14:30						1
2	3	4	5	6	7	8
休み	休み	(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	ゆるっと筋トレ 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 若さを保つ筋トレ 13:30-14:30	子どものあそび場 13:00-16:00
9	10	11	12	13	14	15
休み	骨盤底筋エクササイズ 9:30-10:30 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 ゆるっと筋トレ 13:30-14:30 セラバンド体操 15:00-16:00	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 (みんなの診療所 アートで脳活) 13:00-15:00	はじめてのピラティス 10:30-11:30 全面使用不可	健康マージャン教室② 10:00-12:00 肩こり腰痛集中ケア 13:30-14:30	目指せ美姿勢 10:00-11:00 ゆるっと筋トレ 13:30-14:30	休み
16	17	18	19	20	21	22
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 ゆるっと筋トレ 13:30-14:30 若さを保つ筋トレ 15:00-16:00	メイクセラピーセミナー 『あなただけのメイクで なりたい自分へ』 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 セラバンド体操 15:00-16:00	目指せ美姿勢 10:00-11:00 おおのつじベース 14:00-16:00
23/30	24	25	26	27	28	29
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 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	はじめてのピラティス 10:30-11:30 ねんね相談会&子育て座談会 10:00-11:30 (途中入退室可能) ゆるっと筋トレ 13:30-14:30 セラバンド体操 15:00-16:00	健康マージャン教室④ 10:00-12:00 目指せ美姿勢 10:00-11:00 おりがみ教室 14:00-15:00 みつ ゆるっと筋トレ 13:30-14:30	フリー卓球 9:30-12:00 他力メンテナンス (身体が軽くなるストレッチ) 9:30-11:50 雄神 フレイル予防教室 体験会 13:30-14:30 アロマクラフト教室 『アロママッサージ オイル作り』 13:30-14:30	ひらた健康マージャン (フリー) 10:00-12:00 ひらた 若さを保つ筋トレ 13:30-14:30
内容 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 はじめてのピラティス★ バランスボール教室(大人)★		参加費(税込) 組合員：1,000円 一般：1,500円		内容 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 メイクセラピーセミナー 健康マージャン(フリー) 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会&子育て座談会 バランスボール運動教室 (お子様一人追加につき)		参加費(税込) 500円
バランスボール教室(キッズ教室)		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		アートで脳活 鉛筆画や水彩画を楽しもう♪		
福祉ネイル(カラーor爪磨きor甘皮手入れ)		2,000円		健康マージャン教室(1回につき)		
リトビュア式リトミック教室		1,500円		わらべうたベビーマッサージ※要バスタオル		
アロマクラフト教室		800円		おりがみ教室		200円
わらべうた産後ダンス&ママの体操		組合員：1,300円 一般：1,500円		地域がんサロン		100円
〈他カメンテナンス〉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		健康づくりセンター大野辻以外でも出張教室開催中！				
ひらた：ひらた旭川荘 岡山市北区平田407 みんなの診療：コープみんなの診療所 岡山市中区乙多見101-4 つだか：旧津高防除 岡山市北区栢谷1070-2 みつ：岡山市御津老人福祉センター 岡山市北区御津宇垣1227-2 雄神：雄神コミュニティハウス 岡山市東区富崎684-2						
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。