

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4回コース＞

参加者
募集中♪

11/6(木)～開講！

10:00-12:00

毎週木曜日に
教室を開催します

参加費：2,000円

(全4回分を初回にお支払いいただきます)

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）の種類と特典
- 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



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！



**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



11/19(水)

14:00-15:00

場所：コープみんなの診療所
2階組合員ホール

(岡山市中区乙多見101-4)

持ち物：動きやすい服装、飲み物

参加費

岡山医療生協組合員

500円

一般の方

600円

初回限定
参加費無料

公式LINEからの
申し込みはこちら

お問合せ・お申し込み
健康づくりセンター大野辻
086-805-0335



**みんなで楽しく！
ゆるっと筋トレをしよう！**

フレイル予防も出来る♪
椅子に座って出来る簡単筋トレコース！



参加費
500円

公式LINEからの
申し込みはこちら



11/5(水)10:00-11:00
11/10(月)13:30-14:30
11/14(金)13:30-14:30
11/17(月)13:30-14:30
11/21(金)13:30-14:30
11/26(水)13:30-14:30

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

みんなで楽しく！

セラバンド体操

セラバンドってなに？

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！



11/10(月)15:00-16:00
11/21(金)15:00-16:00
11/26(水)15:00-16:00

セラバンドをご持参ください。650円で購入も可能です

参加費
500円



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



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

11/14(金)10:00-11:00

11/22(土)10:00-11:00

11/27(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

公式LINEでの予約が
簡単便利♪



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

11/29(土)13:30-14:30

開催場所

つどいのばフォレスト
(ひらた旭川荘内)

〒700-0952 岡山市北区平田407

詳しい地図はこちら



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
Instagramから！

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

公式LINEからも
ご予約OK！



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

11/7(金)13:30-14:30

11/17(月)15:00-16:00

11/29(土)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

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！



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♪

11/10(月)

9:30-10:30

尿もれや姿勢が悪いなどの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

初回参加費無料！

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

随時見学も受付中！

開催日時・場所
第2・4火曜日
13時～15時
コープみんなの診療所
2階組合員ホール
(岡山市中区乙多見101-4)

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。公民館等での児童関係の実績もあり。

教室の様子
お花や野菜など自分の書きたいものを自由に書いてみよう！

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 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)

参加費 医療生協組合員500円 一般600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
公式LINEからのご予約



アロマクラフト教室

11月28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と一緒に作りましょう！

11月の教室内容
『身体用アロママッサージオイル作り』
オリジナルのアロマオイルで
心地よいマッサージをしてみましょう♪

お申し込み必切：11/21(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



**こどものねんね相談会
&
子育て座談会**

2025年11月26日(金)
10時00分～11時30分
(途中退席も可能です)

参加費
500円

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

公式LINEからご予約OK！



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

**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
2025.11.28(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)

10:30～10:50
組合員 ¥2,600 一般 ¥3,000

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からお申し込みできます



リハビリ専門職による
**肩こり・腰痛
改善集中ケア**

**11/13(木)
11/25(火)**
13:30-14:30

＼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

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

心彩る、体験を。
ぜひお越しください！

11/1(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、事前にお申し付けください
・爪は事前に好きな長さに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】福祉ネイルスト
“彩りや” irodoriya

予約は
不要！

好きな時に遊びに来てね♪

**こどもの
あそび場**

11月8日(土)
13:00～16:00

参加
無料

・卓球台 ・太鼓の達人
・ベイブレード・人生ゲーム
・トランプ ・オセロ など

当センターにあるものを自由に使ってあそんでね♪

健康づくりセンター大野辻
(コープ大野辻店2階)
086-805-0335

普段の様子はこちら

10時～12時開催
**11/6(木)、11/20(木)
11/29(土)**
↑ひらた旭川荘で初開催！
14時～16時開催
11/11(火)、11/25(火)

サポートスタッフが
アドバイスをいたします！
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！！

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

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



11/4(火)9:30-12:00
11/19(水)9:30-12:00
11/28(金)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 コープ大野辻2階
電話：086-805-0335
086-271-7880

はずむ身体 はずむ心で はじまる私

初めての人も安心
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



11月1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

★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

★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

★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

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!



11/1(土)
10:00~11:00

対象：ひとり歩きの子〜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1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

岡山県北區5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



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!

アート で 脳活

ポイントを細かく指導!
「秋野菜を書いてみよう」

描き方を一から先生が
教えてくれる教室です♪
ポイントを押さえた秋野菜を
描いてみませんか?

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)



講師紹介
監本 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。



開催日時
第1、3水曜日

10月は第5水曜日はお休みです
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♪

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



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
PTPピラティス
ベーシックプラスインストラクター

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。
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！

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
予約はこちらから

Instagramは
こちらをチェック

健康マージャン 女性限定Day

毎月第1、第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

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
こちらから

音楽療法 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

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。

ピアノに合わせて歌いましょう！

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

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

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



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

