

健康づくりセンター大野辻

11月企画



岡山医療生活協同組合

住所：岡山市北区今3丁目26-28
 コープ大野辻店2階
 ← 地図はこちら

日	月	火	水	木	金	土
29	30	31	1	2	3	4
			フレイル予防教室 (講座) 15:00~16:00	ハーモニカ教室 14:00~15:00	文化の日 休	休
5	6	7	8	9	10	11
休	50代からの筋トレ 9:00~10:00 目指せ美姿勢 10:45~11:45 健康ネイル 10:00~16:00	尿もれケア 9:30~10:30 産後ケア 10:45~11:45 健診相談会 14:00~16:00	ヨガと瞑想の教室 10:00~11:30	健康ゲーム 10:00~11:00 健診相談会 14:00~16:00 体をうごかして 代謝アップ (モデル班会) 14:00~15:00	フレイル予防教室 (栄養) 14:00~15:00 フレイル予防教室 (体操) 15:30~16:30	休
12	13	14	15	16	17	18
休	血管年齢測定会 10:00~15:00 目指せ美姿勢 13:30~14:30 50代からの筋トレ 15:15~16:15		はじめての ピラティス 13:30~14:30	フレイル予防教室 (講座) 15:00~16:00		休
19	20	21	22	23	24	25
休	尿もれケア 9:30~10:30 産後ケア 10:45~11:45 目指せ美姿勢 13:30~14:30 50代からの筋トレ 15:15~16:15	フレイル予防教室 (体操) 10:00~11:00	健康ゲーム 13:30~14:30	勤労感謝の日 休	フレイル予防教室 (体操) 15:00~16:00	休
26	27	28	29	30	1	2
休	目指せ美姿勢 13:30~14:30 50代からの筋トレ 15:15~16:15		健診相談会 14:00~16:00 フレイル予防教室 (オーラルフレイル) 15:00~16:00	フレイル予防教室 (体操) 10:00~11:00		



★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!



お気軽にご参加ください!
※お申し込み必須



内容	参加費(税込)
ハーモニカ教室	500円
フレイル予防教室	
さよなら猫背、目指せ美姿勢★	
50代からの筋トレ★	1,000円 (モニター価格)
産後ケア★	
尿もれケア★	
はじめてのピラティス★	組合員：1,000円 一般：1,500円
ヨガと瞑想の教室★	
健康ネイル	1,500円
血管年齢測定会	
健康ゲーム講座	
健診相談会	
体をうごかして代謝アップ(モデル班会)	無料

申し込み・お問い合わせ：
 健康づくりセンター大野辻 086-805-0335
 健康まちづくりセンター 086-271-7880