

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

7/1(火)9:30-12:00

公式LINEでの
お申し込みはこちら

7/18(金)13:30-16:00



7/26(土)13:30-16:00

7/29(火)13:30-16:00

※ 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

セラバンド無料レンタル実施中！

※初回の参加に限り※

セラバンド体操

ゴムバンドを使って筋トレ！

ゴムの伸張性を利用した運動です
ゴムの長さによって強度は
変えることができます♪

座って出来る運動が多いので
足元が不安な方も安心◎



7/10(木)15:00-16:00

7/24(木)10:00-11:00

7/30(水)10:00-11:00

参加費
500円

セラバンドをご持参ください。650円で購入も可能です



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



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！

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
パーソナルインストラクター

2006年から障がいのある方の
運動支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！

公式LINEから
予約はこちら



Instagramは
こちらをチェック



はずむ身体 はずむ心で はじまる私

初めの方も安心
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



7月5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

★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

★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

★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



やっぱり健康長寿！！

専門職による フレイル予防教室



いつまでも**自分の足で**
歩ける体を作ろう！

動きやすい服装・水分を持って
ご参加ください♪



運動&カフェ会

7/7(月)13:30-14:30

運動終了後、無料でカフェコーナーを
ご利用いただけます！

運動教室の日程

7/14(月)13:30-14:30

7/28(月)13:30-14:30

参加費

500円



お問合せ・お申込はお電話またはメールから

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
申し込みはこちら

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



参加費
500円

7/2(水)10:00-11:00

7/11(金)13:30-14:30

7/16(水)10:00-11:00

7/25(金)13:30-14:30

持ち物：動きやすい服装、飲み物

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
086-805-0335/086-271-7880

大好評の
ストレッチ！

一生付き合っていくカラダを大切に♡

身体が軽くなるストレッチ

2025.7.18(金)
9:30~11:50

下記から希望の時間と
部位(上半身OR下半身OR全身)を
お選びください

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)

組合員 ¥2,600 一般 ¥3,000

10:30~10:50

11:00~11:20

こんな方にオススメ

・肩こり、首こりなど身体がガチガチ
・ストレッチされると痛い、力が入るので苦手

11:30~11:50

ゆったりリラックスして受けていただけます♪
頑張ってるカラダが喜ぶこと、してあげませんか？

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からも申し込みできます



リハビリ専門職による
肩こり・腰痛
改善集中ケア

毎月
第2木曜日
第4火曜日

＼持ち物／ 13:30-14:30
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

公式LINEからも
予約が出来ます



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♪

7月14日(月)、7月29日(火)
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？骨盤底筋と聞いて、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！



公式LINEからも
予約が出来ます！



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

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

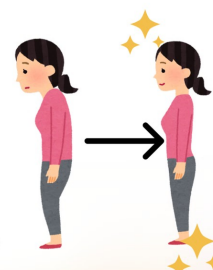
7/4(金)13:30-14:30
7/19(土)10:00-11:00
7/26(土)10:00-11:00

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

メールでの予約が
簡単便利♪



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！

大人の習い事始めませんか？
アート
で
脳活

開催日時

第1、3水曜日

第5水曜日がある月は開催します。

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♪

講師紹介

橋本 明

岡山県内外の展覧会に
て受賞歴多数あり。
公民館等での企画開催
の実績もあり。



第3水曜日は似顔絵教室
を同時開催します！

似顔絵の書き方の基本を

先生が伝授します★

興味のある方はぜひお越しください！

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・講師等

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)

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



アロマクラフト教室

7月24日(木)
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！

7月の教室内容

『ローズ水で作るアロマ化粧水』

おまけで防虫剤も作ります！

スキンケアの時間もアロマの香りで癒し時間♪

お申し込み〆切：7/18(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
ご予約いただけます



★ おりがみ
めきょういつ

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



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なりたいたい自分へ

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

各種SNSより
情報発信中

メール申し込みは
こちらから

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



音楽療法 楽しく健康づくり！

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、個人のペ
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。



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



一緒に集まって
おしゃべり
しませんか？

健康おしゃべり
カフェ

2025年7月23日(水)
13:30-15:00

参加費
500円
カフェ付き

今月は
こちら♪

「介護保険について専門家に聞いてみよう！」
どうやったら申請できるの？
どんな人がサービスを使えるの？
社会福祉士が制度などを詳しくお話します！

お申込み
お問合せ

健康づくりセンター大野辻
086-805-0335



お申込み
お問合せ

健康づくりセンター大野辻
086-805-0335



健康マージャン 女性限定Day

第1・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

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6回コース＞

参加費
500円/回

次回7/3(木) 開講予定！

10:00-12:00

毎週木曜日に

教室を開催します

場所：健康づくりセンター大野辻



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）の種類と得点

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

第5回、第6回：実践形式でやってみよう

※要望・状況に応じて補講も可※

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！



毎週開催中！

第1,3木曜日

10時～12時

第2,4火曜日

14時～16時

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！！

詳細は教室カレンダーを
ご参照ください

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

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（コープ大野辻店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



心彩る、体験を。
ぜひお越しください！

7/5(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)
- ・スツクリ！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、事前にオフしてください
- ・爪は事前に好きな長さで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

ご予約はお電話/Instagramより受け付けています

086-271-7880
086-805-0335

【岡山】福祉ネイルリスト
「彩りや」 irodoriya

QRコード

**あつまれ！
おおのつじベース
『アイスを作ってみよう！』**

7月19日(土) 14:00-16:00

対象：未就学児～中学生までの親子
アイス作りは2部制(14時～又は15時～)
各回5組募集！
7/1(火)12時～申し込み開始

参加費
200円

※アイスはアレルギー対応は
していませんのでご了承ください

こどもの遊び場：無料
おえかき教室 カードゲーム
ペイブレード わなげ
太鼓の達人 卓球

フランクフルト スーパーボールすくい
200円 1回 100円
お手製かき氷 無料

宿題応援隊：無料
週末の宿題を一緒に
終わらせよう！
学習サポートの
スタッフがいます★

ご予約・お問合せ
健康づくりセンター大野辻
086-805-0335

14時希望の方 15時希望の方

QRコード

**生きる力を育む
キッズヨガ教室**

ヨガで育む未来の力

最近、密かに人気を集めている習い事の
一つがキッズヨガです！
競争を重視するスポーツとは異なり、子ど
も一人ひとりの運動能力や成長に応じて、
心と体の基盤を築いていきます。

対象年齢
3歳～8歳 定員8名

持ち物、服装
汗拭きタオル、水分補給の飲み物、
スカート不可

参加費
お子さまひとり：1,500円
※きょうだい割引あります(500円引)
ヨガマットレンタル(100円)あります

講師：ゆきとう とまか
幼稚園教諭歴16年、仕事の激務によるストレ
ス解消のために、ヨガを始める。
心身ともに健康になっていくヨガが、これからの
時代を生きる子どもたちに必要だと感じ、保
育現場でヨガを指導する

7/12(土)
10:00-11:00

ご予約・お問い合わせ
健康づくりセンター大野辻
086-805-0335/086-271-7880

LINE

お申し込みは
公式LINEからも
受け付けています！

**こどものねんね
相談会
&
子育て座談会**

2025年7月25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

メールからも
予約が出来ます

QRコード

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

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、お客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！



7/5 (土)
10:00～11:00

対 象：ひとり歩きける子～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：親子一組 組員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
岡山市北区3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




エンタメ型 親子リトミック リトピュア

生後2か月から 就学前まで通える

ママパパも一緒に夢になれる！子どもが自然と意欲的に変わる魔法の時間！子どもと大人が一緒に楽しい時間は、子どもの「やりたい！」気持ちを育み将来の可能性の土台となる「聴ける力・意欲・集中力」を音楽を通して身につけていきます！







【キッズクラス】	【ベビークラス】
・対象：2歳～6歳までの親子	・対象：生後2ヶ月～1歳の親子
・日付：月2回 第2,第4(火)	・日付：月2回 第2,第4(火)
・時間：10:00～10:40 (40分)	・時間：11:00～11:40 (40分)

体験レッスン 6/24(火) 7/8(火)

先着各クラス 3組限定

講師：荒井あきこ
保育士歴14年/リトピュア加盟講師
保育士を長年経験し、また母になり、何よりもママの笑顔のパワーが、大切に大事にママさんの気持ちに、子育てママさんの気持ちを、バツと明るくさらに楽しく音楽の空間でしていきます！お待ちしております！

体験後1週間以内のお返事で入会金半額キャンペーン！

・月謝：4,000円 ・入会金：3,500円
お家で楽しめる動画配信付(1,000円)
・ご入会で教具4種類をプレゼント！！

【開催場所】
健康づくりセンター大野辻
岡山県岡山市北区今3丁目26-28 コープ大野辻店2階
086-805-0335

教室詳細 Instagram




お申し込みは公式ラインから「体験」と送ってね！



ベビーマッサージ教室

毎月第4水曜日
10時～11時
定員7組

場所
健康づくりセンター大野辻
コープ大野辻店2階

参加費
組員：1000円
一般：1500円

対象
生後2ヶ月以降の赤ちゃん和妈妈

ベビーマッサージの効果
体の調子や睡眠を整える
発達や成長を促すなどの効果が期待できます★

〇持ち物
・いつものお出かけセット
・赤ちゃんの水分
・バスタオル

健康づくりセンター大野辻の公式LINEへ登録した方にはベビーマッサージ中の親子写真をプレゼント！

講師：田口 みき
RTA協指スクール
ラパン ベイビー LAPIN-BABY

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

公式LINEはこちら



メール申し込みはこちら



コープ大野辻店の階段又はエレベーターにて2階までお越しください。