

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	フレイル予防教室 (測定・運動) 13:30-15:00 ※参加人数によって 終了時間に変動あり	運動なんでも相談&体操 (つだか教室) 10:00-11:00	ゆるっと筋トレ 10:00-11:00	健康マージャン 10:00-12:00	AMホール使用不可	福祉ネイル 10:00-16:00 ダイエット(運動編) 10:00-12:00 目指せ美姿勢 14:00-15:00
7	尿もれケア 9:30-10:30 産後ケア 10:45-11:45	歌って健康づくり (大野辻教室) 14:00-15:00	はじめての ピラティス 10:30-11:30	音楽療法 ハーモニカ (さえずり) 14:00-15:00	フレイル予防教室 (運動) 10:30-11:30	休み
14	有酸素運動で 元気になろう! 13:30-14:30 ゆるっと筋トレ 15:00-16:00	肩こり集中ケア 13:30-14:30 健康マージャン 14:00-16:00	PM全面使用不可	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 13:30-14:30 若さを保つ筋トレ 15:00-16:00	休み
21	尿もれケア 9:30-10:30 産後ケア 10:45-11:45	メイクセラピー特別講座 メイクのお悩み相談会 10:00-11:30 歌って健康づくり (つだか教室) 10:30-11:30 歌って健康づくり (大野辻教室) 14:00-15:00	フレイル予防教室 (運動) 10:00-11:00	健康マージャン 10:00-12:00 健康マージャン教室 第1回目 10:00-12:00 おりがみ教室 14:00-15:00	セラバンド体操 10:00-11:00 目指せ美姿勢 13:30-14:30 ゆるっと筋トレ 15:00-16:00	福祉ネイル 10:00-16:00 地域がんサロン 10:30-11:30 ダイエット(運動編) 10:00-11:00 おおのつじベース 14:00-16:00
28	尿もれケア 9:30-10:30 産後ケア 10:45-11:45	ゆるっと筋トレ 10:30-11:30	ベビーマッサージ教室 10:00-11:00	健康マージャン教室 第2回目 10:00-12:00	若さを保つ筋トレ 13:30-14:30 フレイル予防教室 (運動) 15:00-16:00	目指せ美姿勢 10:00-11:00 PM休み
	有酸素運動で 元気になろう! 13:30-14:30 ダイエット(栄養編) 14:00-15:00	肩こり集中ケア 13:30-14:30 健康マージャン 14:00-16:00	提携店企画:明治 1歳からの幼児期の栄養 14:00-15:00	音楽療法 歌って若返り (さえずり) 14:00-15:00		
7	わらべうた ベビーマッサージ 10:00-10:30 青竹・足指体操 わらべうた産後ダンス 10:50-11:50	ゆるっと筋トレ 10:30-11:30		お申し込み・お問い合わせ: 健康まちづくりセンター 086-271-7880 健康づくりセンター大野辻 086-805-0335 住所:岡山市北区今3丁目26-28 コープ大野辻店2階 ご参加は事前にお申し込みが必要です! お電話や窓口でお待ちしています!		
14	フレイル予防教室 (運動) 13:30-14:30 セラバンド体操 15:00-16:00	モデル班会 認知症予防講座 14:00-15:00	腰痛集中ケア 13:30-14:30			

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	わらべうたベビーマッサージ	500円
若さを保つ筋トレ★		さえずりの会(ハーモニカ・歌)	
肩こり集中ケア★		歌って健康づくり	
腰痛集中ケア★		ゆるっと筋トレ	
尿もれケア★		メイクセラピー	
産後ケア★	5,000円/月	健康マージャン・健康マージャン教室	2500円チケット 又は500円/回
ベビーマッサージ教室		セラバンド体操	
はじめてのピラティス★		有酸素運動で元気になろう!	
自分と向き合うダイエット★		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)		フレイル予防教室 月5日開催	
青竹・足指体操、わらべうた産後ダンス	2,000円	地域がんサロン	200円
おりがみ教室	800円		
	200円		

新企画!
わらべうたベビーマッサージ
青竹・足指体操
わらべうた産後ダンス
わらべうたを歌いながら
赤ちゃんとうったり
コミュニケーション
をとりましょう!



上記以外は無料!
各企画の詳細は裏面をチェック♪
★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

QRコードからアクセス♪

メール申込み

LINE → Instagram

