



日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
休み	わら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 フレイル予防教室(運動) 13:30-14:30	フリー卓球 9:30-12:00 (運動なんでも相談&体操) (つだか教室) 10:00-11:00 (音楽療法 (歌って健康づくり) (吉備陵南) 11:00-12:00 音楽療法 歌って健康づくり 14:00-15:00	セラバンド体操 10:00-11:00 アートで脳活 『鉛筆画や水彩画を 楽しもう!』 ※喫茶・講評つき※ 13:00-15:00	健康マージャン(フリー) 10:00-12:00 ゆるっと筋トレ 10:00-11:00 音楽療法 ハーモニカ『さえずり』 14:00-15:00	健康マージャン(フリー) 女性限定Day 10:00-12:00 目指せ美姿勢 13:30-14:30	休み
8	9	10	11	12	13	14
休み	骨盤底筋エクササイズ 9:30-10:30 (健康マージャン(つだか)) 11:00-12:00 ★サービスDay★ フレイル予防教室 13:30-14:30 カフェコーナーを無料で ご利用いただけます	若さを保つ筋トレ 10:00-11:00 健康マージャン(フリー) 14:00-16:00	はじめてのピラティス 10:30-11:30 フリー卓球 13:30-16:00	健康マージャン(フリー) 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	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
15	16	17	18	19	20	21
休み	わら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 (つだか歌って健康づくり) 10:30-11:30 フレイル予防教室 (運動) 13:30-14:30	メイクセラピーセミナー 『知っていますか?』 第一印象の大切さ 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 (2教室同時開催) 教室①『鉛筆画や水彩画 を楽しもう!』 教室②『上手な似顔絵の 描き方を学ぼう』 ※喫茶・講評つき※ 13:00-15:00	健康マージャン(フリー) 10:00-12:00 ゆるっと筋トレ 10:00-11:00 音楽療法 ハーモニカ『さえずり』 14:00-15:00	健康マージャン(フリー) 女性限定Day 10:00-12:00 若さを保つ筋トレ 13:30-14:30 セラバンド体操 15:00-16:00	福祉ネイルサロン 10:00-16:00 キッズヨガ教室 10:00-11:00 おのおのつじベース 14:00-16:00
22	23	24	25	26	27	28
休み	骨盤底筋エクササイズ 9:30-10:30 新教室 フレイル予防教室(運動) 13:30-14:30 若さを保つ筋トレ 15:00-16:00	リトピュア式リトミック 『0-1歳教室』 10:00-10:40 『2-6歳教室』 11:00-11:40 肩こり・腰痛集中ケア 13:30-14:30 セラバンド体操 15:00-16:00 健康マージャン(フリー) 14:00-16:00	ベビーマッサージ教室 & 子育て座談会 10:00-11:00 はじめてのピラティス 10:30-11:30 (健康マージャン(つだか)) 11:00-12:00 健康マージャン(フリー) 14:00-16:00	身体が軽くなるストレッチ 9:30-11:50 (ゆるっと筋トレ(北支部)) 10:00-11:00 おりがみ教室 14:00-15:00 (ゆるっと筋トレ(みつ支部)) 13:30-14:30	ねんね相談& 子育て座談会 10:00-11:30 アロマクラフト教室 『アロマで消臭重曹』 13:30-14:30 ゆるっと筋トレ 13:30-14:30	目指せ美姿勢 10:00-11:00 こどもおえかき教室 13:00-15:00
29	30	ホームページ メール申込み Instagram 公式LINE 岡山市の フレイルチェックも 毎日実施中(無料) 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 (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 健康マージャンをやさしく教えてくれる、 ボランティアサポーターを 各エリアで大募集中です♪				

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★ 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★ ベビーマッサージ教室 ※ 要バスタオル バランスボール運動教室(大人) ★	組合員: 1,000円 一般: 1,500円	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&子育て座談会 バランスボール運動教室(親子参加のキッズ) フレイル予防教室(運動、運動&測定会) アートで脳活 鉛筆画や水彩画を楽しもう♪ こどもおえかき教室	500円
福祉ネイル(カラーor爪磨きor甘皮手入れ) リトピュア式リトミック教室 アロマクラフト教室	2,000円 1,500円	わらうたベビーマッサージ※要バスタオル おりがみ教室 地域がんサロン	200円 100円
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	組合員: 1,300円 一般: 1,500円	お得な回数券も販売中です♪ 受付にてお買い求めください! 回数券販売中	
生きる力を育む キッズヨガ教室★ ※対象: 3~8歳	1,500円/人 (2人目から家族割引 500円あり)		

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。