



日	月	火	水	木	金	土
		1 フリー卓球 9:30-12:00 (つだか 運動なんでも相談 & 体操 10:00-11:00) 音楽療法 歌って健康づくり 14:00-15:00	2 ゆるっと筋トレ 10:00-11:00 アートで脳活 『鉛筆画や水彩画を楽しもう!』 ※喫茶・購評付き※ 13:00-15:00	3 健康マージャン(フリー) 10:00-12:00 健康マージャン教室① 10:00-12:00 (つだか 音楽療法 歌って健康づくり 10:30-11:30) 音楽療法 ハーモニカ『さえずり』 14:00-15:00	4 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	5 福祉ネイルサロン 10:00-16:00 バランスボール教室 キッズ教室 10:00-11:00 バランスボール教室 大人教室 13:30-14:30
6 休み	7 わらべ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 健康マージャン 10:00-12:00) フレイル予防教室(運動) 13:30-14:30	8 リトピュア式リトミック 『2-6歳教室』 10:00-10:40 『0-1歳教室』 11:00-11:40 健康マージャン(フリー) 14:00-16:00	9 はじめてのピラティス 10:30-11:30 PM全面使用不可	10 健康マージャン教室② 10:00-12:00 肩こり・腰痛集中ケア 13:30-14:30 セラバンド体操 15:00-16:00	11 目指せ美姿勢 10:00-11:00 ゆるっと筋トレ 13:30-14:30	12 キッズヨガ教室 10:00-11:00 こどものあそび場 13:00-16:00
13 休み	14 骨盤底筋エクササイズ 9:30-10:30 (つだか 音楽療法 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 若さを保つ筋トレ 15:00-16:00	15 メイクセラピーセミナー 『苦手さんでも楽しめる 簡単メイク術』 10:00-11:30 西支部ボランティア学校 『ノーリフトケアの学習』 10:00-12:00 音楽療法 歌って健康づくり 14:00-15:00	16 ゆるっと筋トレ 10:00-11:00 アートで脳活 『鉛筆画や水彩画を楽しもう!』 ※喫茶・購評付き※ 13:00-15:00	17 健康マージャン(フリー) 10:00-12:00 健康マージャン教室③ 10:00-12:00 音楽療法 ハーモニカ『さえずり』 14:00-15:00	18 健康マージャン(フリー) 女性限定Day 10:00-12:00 身体が軽くなるストレッチ 9:30-11:50 フリー卓球 13:30-16:00	19 目指せ美姿勢 10:00-11:00 おおのつじベース 『アイスを作ってみよう!』 14:00-16:00
20 休み	21 休み	22 リトピュア式リトミック 『2-6歳教室』 10:00-10:40 『0-1歳教室』 11:00-11:40 肩こり・腰痛集中ケア 13:30-14:30 健康マージャン(フリー) 14:00-16:00 (みんなの診療所「アートで脳活」13:00-15:00)	23 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 健康おしゃべりカフェ 『介護保険のあれこれを 専門家に聞いてみよう!』 13:30-15:00	24 健康マージャン教室④ 10:00-12:00 セラバンド体操 10:00-11:00 アロマクラフト教室 『ローズ水で作る アロマ化粧水』 13:30-14:30 おりがみ教室 14:00-15:00 (みつ ゆるっと筋トレ 13:30-14:30)	25 ねんね相談会 & 子育て座談会 10:00-11:30 ゆるっと筋トレ 13:30-14:30 若さを保つ筋トレ 15:00-16:00	26 目指せ美姿勢 10:00-11:00 がんサロン「なでしこ」 10:30-11:30 フリー卓球 13:30-16:00
27 休み	28 わらべ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	29 骨盤底筋エクササイズ 9:30-10:30 (平田旭川 若さを保つ筋トレ 13:30-14:30) フリー卓球 13:30-16:00	30 (つだか 健康マージャン 10:00-12:00) セラバンド教室 10:00-11:00 アートで脳活 『鉛筆画や水彩画を楽しもう!』 ※喫茶・購評付き※ 13:00-15:00 (みんなの診療所 ゆるっと筋トレ 14:00-15:00)	31 健康マージャン教室⑤ 10:00-12:00 健康マージャン(フリー) 10:00-12:00 こどものあそび場 13:00-16:00	ご予約・お問い合わせ先 健康づくりセンター大野社 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コープ大野社店2階 ※ 事前にお申し込みが必要です! ⇒ メール、LINE、TEL できます。	

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★	組合員: 1,000円 一般: 1,500円	音楽療法 さえずり (ハーモニカ)	500円
若さを保つ筋トレ★		音楽療法 歌って健康づくり	
肩こり・腰痛 集中ケア★		ゆるっと筋トレ	
骨盤底筋エクササイズ		メイクセラピーセミナー	
はじめてのピラティス★		健康マージャン(フリー)	
ベビーマッサージ教室 ※ 要バスタオル	2,000円	セラバンド体操 ※ セラバンド必要 (650円)	
バランスボール運動教室 (大人) ★		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or甘皮手入れ)		バランスボール運動教室 (親子参加のキッズ)	
リトピュア式リトミック教室		フレイル予防教室 (運動、運動 & 測定会)	
アロマクラフト教室		健康おしゃべりカフェ	
わらべうた産後ダンス & ママの体操	800円	アートで脳活 鉛筆画や水彩画を楽しもう♪	
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	こどもおえかき教室	
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)	わらべうたベビーマッサージ※要バスタオル	200円
		おりがみ教室	100円
		地域がんサロン	
		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	

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、高級品販売などへの誘引、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。