



日	月	火	水	木	金	土
	1 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 若さを保つ筋トレ 15:00-16:00	2 (つだか 運動なんでも相談 &運動) 10:00-11:00 フリー卓球 9:30-12:00 音楽療法 歌って健康づくり 14:00-15:00	3 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・講評付き※ 13:00-15:00	4 健康マージャン教室③ 10:00-12:00 健康マージャン(フリー) 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	5 健康マージャン 女性限定day 10:00-12:00 フリー卓球 13:30-16:00	6 生きる力を育む キッズヨガ教室 10:00-11:00 こどものあそび場 13:00-16:00
7	8 骨盤底筋エクササイズ 9:30-10:30 (つだか 健康マージャン 10:00-12:00) フリー卓球 13:00-16:00	9 リトビュ式リトミック 『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 (みんなの診療所 アートで脳活) 13:00-15:00	10 はじめてのピラティス 10:30-11:30 おかやまこプ主催 『親子で出来るふれあいあそび』 10:30-11:30 PM全面使用不可	11 健康マージャン教室④ 10:00-12:00 肩こり・腰痛集中ケア 13:30-14:30	12 セラバンド体操 10:00-11:00 フレイル予防教室(運動) 13:30-14:30 目指せ美姿勢 15:00-16:00	13 若さを保つ筋トレ 10:00-11:00 おおのつじベース 『おりがみで あそぼう♪』 14:00-16:00
14	15 エブリー津高店 にじいろマルシェ出店 10:00-16:00 ※大野辻はお休みです	16 メイクセラピーセミナー 『感情のコントロール』 10:00-11:30 音楽療法 歌って健康づくり 14:00-15:00	17 フリー卓球 9:30-12:00 (つだか 音楽療法 歌って健康づくり) 10:30-11:30 アートで脳活 『鉛筆画や水彩画を 楽しもう』 ※喫茶・講評付き※ 13:00-15:00 (みんなの診療所 ゆるっと筋トレ) 14:00-15:00	18 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 音楽療法/ハーモニカ 『さえずり』 14:00-15:00	19 健康マージャン 女性限定day 10:00-12:00 ゆるっと筋トレ 13:30-14:30 若さを保つ筋トレ 15:00-16:00	20 福祉ネイルサロン 10:00-16:00 目指せ美姿勢 10:00-11:00
21	22 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	23 休み	24 はじめてのピラティス 10:30-11:30 (つだか 健康マージャン 10:00-12:00) ゆるっと筋トレ 13:30-14:30 セラバンド体操 15:00-16:00	25 健康マージャン教室⑥ 10:00-12:00 (北 ゆるっと筋トレ 10:00-11:00) みつ ゆるっと筋トレ 13:30-14:30 おりがみ教室 14:00-15:00	26 ねんねの相談会& 子育て座談会 10:00-11:30 健康マージャン(フリー) 10:00-12:00 アロマクラフト教室 『アロマ泥パック作り』 13:30-14:30 目指せ美姿勢 13:30-14:30	27 休み
28	29 骨盤底筋エクササイズ 9:30-10:30 他カメンテナス (個別ストレッチ) 9:30-11:50 おかやまこプ主催 『骨粗鬆症のお話と体操』 10:00-12:00 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	30 リトビュ式リトミック 『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	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 (本部 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 ホームページ メール申込み Instagram 公式LINE			

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)	
バランスボール教室(大人)★	親子参加組合員: 1,500円 親子参加一般: 2,000円 お子様のみ: 1,000円	セラバンド体操 ※ セラバンド必要 (650円)	200円
バランスボール教室(キッズ教室)		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 (お子様一人追加につき)	
リトビュ式リトミック教室		フレイル予防教室 (運動)	
アロマクラフト教室	1,500円	アートで脳活 鉛筆画や水彩画を 楽しもう♪	100円
わらべうた産後ダンス&ママの体操	800円	健康マージャン教室(1回につき)	
わらべうた産後ダンス&ママの体操	800円	わらべうたベビーマッサージ※要バスタオル	200円
わらべうた産後ダンス&ママの体操	800円	おりがみ教室	200円
わらべうた産後ダンス&ママの体操	800円	地域がんサロン	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	初回割引キャンペーン実施中!!	
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)	骨盤底筋エクササイズ、肩こり腰痛集中ケア、目指せ美姿勢 に初めて参加される方は200円OFFで参加できます♪ 対象期間: ~9/30	

＜募集＞ 初心者にもやさしくアドバイス♪
健康マージャンボランティアサポーター
を各エリアで募集中です!!

お得な回数券も販売中です♪
受付にてお問い合わせください!



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。