

# 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



毎月第3水曜日  
14:00-15:00

場所：コープみんなの診療所  
2階組合員ホール  
(岡山市中区乙多見101-4)

持ち物：動きやすい服装、飲み物

参加費

岡山医療生協組合員

500円

一般の方

600円

初回限定  
参加費無料

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



初回参加費無料！

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

随時見学も受付中！

開催日時・場所

第2・4火曜日  
13時～15時

コープみんなの診療所  
2階組合員ホール  
(岡山市中区乙多見101-4)

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♪

## 教室の様子



お花や野菜など  
自分の書きたいものを  
自由に書いてみよう！



## 講師紹介

脇本 明

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



## 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 講評等

## 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)

## 参加費

医療生協組合員500円 一般600円

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

公式LINEからのご予約



# 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、お子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！

**12/6(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 組合員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




おたのしみ♪  
クリスマス抽選会も実施します！  
詳細は、公式LINEにて

岡山医療生協×ワーカーズコープ

## おおのつじベース

2025年12月13日(土)  
14:00-16:00

### クリスマスリースを作ろう♪

(申し込み受付：12/1(月) 12:00~ 先着8組 限定)

対象：小学校〜中学生くらいまでの親子  
参加費：500円/人(ひと家族2つまで) 完成イメージはこちら  
持ち物：好きなオーナメント等  
(リース本体、オーナメント、コットンボールは用意しています)

**縁日コーナー**  
フランクフルト 200円  
スーパーボールすくい100円

**こどもの遊び場；無料**  
ぬりえコーナー カードゲーム  
ベイブレード わなげ  
太鼓の達人 卓球  
ベジミルも登場します♪

クリスマスリース作りに参加希望の方は  
下記フォームよりお申し込みください



お申し込み開始は12/1(月)12:00~

健康づくりセンター大野辻  
086-805-0335




みんなで楽しく！

## セラバンド体操

セラバンドってなあに？  
ゴムの伸張性を利用して  
出来る運動器具です！  
ゴムの強さは3段階！  
長さを調整することで  
負荷を調整出来ます！  
セラバンド1本で  
色々な種類の筋トレが出来ます！

12/1(月)10:00-11:00  
12/19(金)13:30-14:30

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



わたしのフレイル予防

12/10(水)  
会場：大野辻  
12/24(水)  
会場：ひらた旭川荘  
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！

参加費  
組合員：1,000円  
一般：1,500円

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  
FTP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！

お問合せ・ご予約はこちら  
岡山医療生協 健康づくりセンター大野辻  
086-805-0335/086-271-7880  
岡山市北区今3丁目26-28(コープ大野辻店2階)

公式LINEからの予約はこちら



Instagramはこちらをフォロー



はずむ身体 はずむ心で はじまる私

初めての方も安心  
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



12月6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、脳の活性化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



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



12/1(月)13:30-14:30

12/5(金)13:30-14:30

12/8(月)13:30-14:30

12/11(木)10:00-11:00

12/15(月)13:30-14:30

参加費  
500円

公式LINEからの  
申し込みはこちら



持ち物：動きやすい服装、飲み物

お問合せ・お申し込み  
健康づくりセンター大野辻  
086-805-0335

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

公式LINEでの  
お申し込みはこちら



12/2(火)9:30-12:00

12/12(金)13:00-16:00

12/17(水)9:30-12:00

※ ご予約をお願いします

場所：健康づくりセンター大野辻 電話：086-805-0335  
コープ大野辻2階 086-271-7880

リハビリ専門職による  
肩こり・腰痛  
改善集中ケア

開催日時

12/11(木)

13:30-14:30

＼持ち物／  
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<sup>税込</sup>  
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！



メールでの申し込みは  
こちらから

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♪

12月8日(月)  
9:30-10:30

尿もれや姿勢が悪いなどのお悩みはありませんか？骨盤底筋と関いて、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

リハビリ専門職による

**若さを保つ筋トレ**

参加費  
組合員 1,000円  
一般 1,500円

私のペースで私にあった筋トレを！  
あなたに必要な筋トレを  
リハビリスタッフが指導します

12/5(金)15:00-16:00  
12/20(土)13:30-14:30

持ち物：動きやすい服装、水分、ヨガマット(レンタル100円)

お申し込み・お問合せはこちら  
岡山医療生協  
健康づくりセンター大野辻  
コープ大野辻店2階  
086-805-0335

公式LINEからも  
ご予約OK!

教室の様子は  
Instagramから！

**大好評の  
ストレッチ！**

カラダが軽くなるストレッチ  
**他力メンテナンス**  
2025.12.12(金)

ベッドに寝転ぶだけ！手技によるストレッチです。  
呼吸を取り入れたストレッチで体全体が軽くなるような  
新感覚ストレッチを体感してみてください♪

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 ※希望の時間と  
部位(上半身OR下半身OR全身)  
11:30~11:50 をお選びください

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からもお申し込みできます

**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  
12/3(水)10:00-11:00  
12/13(土)10:00-11:00  
12/19(金)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

公式LINE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**  
10月は第5水曜日はお休みです  
**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  
監本 明  
岡山県内外の展覧会にて受賞歴多数あり。公民館等での健康開催の実績もあり。

ポイントを細かく指導！  
『秋野菜を書いてみよう！』

描き方を一から先生が教えてくれる教室です！  
ポイントを押さえた秋野菜を描いてみませんか？

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・講評等

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

公式LINEからのご予約

**アロマクラフト教室**

**12月19日(金)**  
**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！

**12月の教室内容**

『アロマ蜜蝋クリーム作り』  
乾燥しやすい冬におすすめ！  
しっとり良い香りのクリームです！

お申し込み〆切：12月12日(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からも  
ご予約いただけます

LINE

**地域がんサロン  
なでしこカフェ**

12/20(土)

場所：健康づくりセンター大野辻  
10時30分～11時30分  
対象：がん患者とご家族

参加費  
**200円**  
※カフェ付き

公式LINEからも  
ご予約いただけます

女性専用の地域がんサロンです。  
一人で悩んでいませんか？  
女性だから話せる・分かりあえる。  
おしゃべりをしながら  
ほっと一息つきにきてみませんか！

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  
TEL 086-805-0335 又は 086-271-7880

※宗教の勧誘や営業活動の方は  
お断りしています

**メイクセラピー体験会**

～いつもより少しすてきに～

**12/16(火) 限定2名**

09:30-10:30  
10:40-11:40

参加費:2,000円

メイクセラピーを実際に体験してみませんか？

なりたい自分を見つけるためのカウンセリングから  
実際のメイクまで体験することができます！

※当日は“いつものメイク”をしてお越しください  
※日頃使用しているメイク道具をお持ちください

公式LINEからも  
ご予約OK！

岡山医療生活協同組合  
健康づくりセンター大野辻

お問合せ・お申し込み先  
086-805-0335

公式LINEからも  
ご予約OK！

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

通常と日程を変更しています！  
12/9(火)、12/16(火)  
14:00-15:00



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。

ピアノに合わせて歌いましょう！



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

参加費 500円  
カフェ付き

2025年12月17日(水)  
13:30-14:30

今月は  
こちら♪

## 「介護保険について」

岡山医療生協のケアマネージャーと  
岡山市北区の包括支援センター職員が来られ  
介護保険のお話やお悩み相談を受け付けます！  
お気軽にお越しください♪

お申込み  
お問合せ

健康づくりセンター大野辻  
☎ 086-805-0335




10時～12時開催  
12/4(木)、12/11(木)  
12/18(木)  
14時～16時開催  
12/2(火)

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！！

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



# 健康マージャン 女性限定Day

毎月第1、第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



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！

シニア世代も  
大歓迎！！

満員御礼！  
キャンセル待ち受付中♪

## 12/6(土) 13:00-16:00

### 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)
- ・スッキリ！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に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  
「おりや」iredoriya



## こどものねんね 相談会 & 子育て座談会

参加費  
500円

2025年12月15日(月)  
10時00分～11時30分  
(途中退席も可能です)

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

公式LINEからも  
ご予約OK！



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