


12月


日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	(ひらた旭川荘 わらべうたベビーマッサージ) 10:30-11:30 セラバンド体操 10:00-11:00 ゆるっと筋トレ 13:30-14:30	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 歌って健康づくり 14:00-15:00 健康マージャン(フリー) 14:00-16:00	目指せ美姿勢 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	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	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	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 福祉ネイルサロン 13:00-16:00
7	8	9	10	11	12	13
休み	骨盤底筋エクササイズ 9:30-10:30 (ひらた旭川荘 わらべうた産後ダンス& ママの体操) 10:30-11:30 ゆるっと筋トレ 13:30-14:30	リトピア式リトミック 『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 (みんなの診療所 アートで脳活) 13:00-15:00	はじめてのピラティス 10:30-11:30 ※24日10:30-11:30 ひらた旭川荘にて開催します	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 肩こり・腰痛集中ケア 13:30-14:30	他力メンテナンス (身体が軽くなるストレッチ) 9:30-11:50 フリー卓球 13:00-16:00	目指せ美姿勢 10:00-11:00 おおのつじベース 『クリスマスリース作り &クリスマス抽選会』 14:00-16:00
14	15	16	17	18	19	20
休み	(つだか 音楽療法 歌って健康づくり) 10:30-11:30 ねんね相談会& 子育て座談会 10:00-11:30 (入退室自由) ゆるっと筋トレ 13:30-14:30	マイクセラピー特別編 個別体験会 9:30-10:30 10:40-11:40 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 健康おしゃべりカフェ 『介護保険について』 13:30-14:30 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)	健康マージャン(フリー) 10:00-12:00 (北 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	目指せ美姿勢 10:00-11:00 健康マージャン 女性限定Day 10:00-12:00 アロマクラフト教室 『アロマ蜜蠍クリーム』 13:30-14:30 セラバンド体操 13:30-14:30	地域がんサロン 『なでしこ』 10:30-11:30 若さを保つ筋トレ 13:30-14:30

健康づくりセンター大野辺 閉鎖のお知らせ

このたび、誠に勝手ながら、2025年12月31日をもちまして
同センターを閉鎖させていただくことになりました。

センターをご愛顧いただきました皆様に、
心より御礼申し上げるとともに
閉鎖に伴いご不便おかけいたしますことを
深くお詫び申し上げます。

なお、1月以降は近隣施設(ひらた旭川荘、北長瀬ハッシュタグなど)で
教室を継続します。

引き続きご理解とご支援を賜りますようお願い申し上げます。

今後の教室のスケジュールは、ホームページ、公式LINEで配信していきます。

ご予約・お問い合わせ先

健康づくりセンター大野辺 086-805-0335

2026年1月～はこちら↓

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コープ大野辺店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★ 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★ バランスボール教室(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 セラバンド体操 ※セラバンド必要(650円) 健康マージャン(フリー) 健康おしゃべりカフェ『介護保険について』 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 (お子様一人追加につき)	500円 (2026年1月～ 組合員：500円 一般：600円)
バランスボール教室(キッズ教室) 福祉ネイル(カラーor爪磨きor甘皮手入れ) マイクセラピー特別編 個別体験会(60分/人) リトピア式リトミック教室	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 2,000円	アートで脳活 鉛筆画や水彩画を楽しもう♪	
アロマクラフト教室	1,500円		
わらべうたベビーマッサージ わらべうた産後ダンス&ママの体操	1,000円	おりがみ教室 地域がんサロン『なでしこ』	200円 100円
く他力メンテナンス) 身体が軽くなるスト レッジ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	健康づくりセンター大野辺以外でも出張教室開催中！ ひらた旭川荘：ひらた旭川荘 つどいの場フォレスト 岡山市北区平田 407 みんな診：コープみんなの診療所 岡山市中区乙多見101-4 つだか：旧津高防除 岡山市北区栢谷1070-2 みつ：岡山市御津老人福祉センター 岡山市北区御津宇垣1227-2 北：三軒屋ふれあい会館 岡山市北区半田町7-5	
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。