



日	月	火	水	木	金	
	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	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	目指せ美姿勢 10:00-11:00	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	健康マージャン 女性限定Day 10:00-12:00	バランスボール キッズ教室 10:00-11:00
	ゆるっと筋トレ 13:30-14:30	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	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	音楽療法ハーモニカ 『さえすり』 14:00-15:00	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 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
	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	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	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	他カメンテナンス (身体が軽くなるストレッチ) 9:30-11:50	目指せ美姿勢 10:00-11:00
休み	ゆるっと筋トレ 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	全面使用不可	肩こり・腰痛集中ケア 13:30-14:30	フリー卓球 13:00-16:00	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
	(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)	メイクセラピー特別編 個別体験会 9:30-10:30 10:40-11:40	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	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	地域がんサロン 『なでしこ』 10:30-11:30
休み	ゆるっと筋トレ 13:30-14:30	音楽療法 歌って健康づくり 14:00-15:00		音楽療法ハーモニカ 『さえすり』 14:00-15:00	アロマクラフト教室 『アロマ蜜蝋クリーム』 13:30-14:30 セラバンド体操 13:30-14:30	若さを保つ筋トレ 13:30-14:30

健康づくりセンター大野辻 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ますとともに
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辻 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 さえすり(ハーモニカ)	500円 (2026年1月～ 組合員：500円 一般：600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		セラバンド体操 ※ セラバンド必要(650円)	
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)★		健康おしゃべりカフェ『介護保険について』	
バランスボール教室(キッズ教室)	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	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)	2,000円	バランスボール運動教室 (お子様一人追加につき)	
メイクセラピー特別編 個別体験会(60分/人)		アートで脳活 鉛筆画や水彩画を楽しもう♪	
リトピュア式リトミック教室			
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	200円
		地域がんサロン『なでしこ』	100円
〈他カメンテナンス〉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	健康づくりセンター大野辻以外でも出張教室開催中！	
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！		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	

※ 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。