

岡崎市医師会 **健康教室のご案内** いいき健康!!

公衆衛生センター(4階 研修室3)で開催する教室 岡崎市電美西1-9-1



JR「岡崎」駅より

2番のりばより名鉄バス乗車(乗車時間5分)「岡崎警察署前」下車
徒歩900m(10分)(岡崎警察署前に停車することを確認ください。)

名鉄「東岡崎」駅より

南口11番のりばより名鉄バス「竜美丘循環」行き乗車(乗車時間13分)
「公衆衛生センター」下車(センター前に停車します。)

(注意)ダイヤ改正に伴い、行き先・のりば等が変更になる場合があります。2022年10月1日現在

要予約

みんなのお気軽体操教室

～ 健康運動指導士・健康運動実践指導者があなたをサポートします ～

気軽でかる～いストレッチ講座

4/14 金 5/12 金 5/26 金 6/ 9 金
7/14 金 7/28 金 8/18 金 8/25 金
9/ 8 金 10/13 金 11/10 金 12/ 8 金
12/22 金 R61/12 金 2/ 9 金 3/ 8 金

あたまとからだを使った脳トレ体操講座

4/28 金 11/24 金 R62/16 金

初心者のための易しいラジオ体操講座

6/23 金 R61/26 金

目指せ歩き方美人! 健脚エクササイズ

10/27 金 R63/22 金

ここで一発!! 体力チェック大会!

9/22 金

定員 15名(要予約) **参加費** 500円
時間 10:30~12:00 (受付開始10:00)



要予約

ためして実践! 教室

～ 講義と実技でお悩み解消! さっそく試せるはじめての一步 ～

4/20 木 骨盤底筋コンディショニング講座

5/18 木 動きなめらか カラダのサビ落とし講座

6/15 木 技あり! 脂肪減らしのコツ講座

7/20 木 書いて! 動いて! 頭の体操講座

8/24 木 足腰強く! ロコモ予防で転ばん講座

9/21 木 姿勢見直し! 腰痛すっきり講座

10/19 木 負担軽減! 肩こり予防・解消講座

11/16 木 血行改善! 冷え性すっきり講座

12/21 木 ひざ痛改善 足腰いたわり講座

R6 1/18 木 今年こそ! 衰え知らずの体力向上講座

2/15 木 正しい身体の使い方講座

3/21 木 書いて! 動いて! 頭の体操講座



定員 15名(要予約) **参加費** 500円 **時間** 10:00~12:00 (受付開始9:30)

持ち物: 動きやすい服装、靴、タオル、筆記用具、参加費

更衣室はございません。あらかじめ動きやすい服装でおこしく下さい。

※センターの総合受付窓口では申し込みの受付は承っておりません。下記電話番号よりお申込みくださいますようお願いいたします。
※安全面には充分配慮しておりますが、持病のある方は、主治医に運動制限などが無いかが相談のうえ、体調に留意してご参加ください。
※新型コロナウイルス感染防止のための対応につきましては、ホームページをご参照ください。



一般社団法人岡崎市医師会
TEL:(0564)52-1841

【電話予約受付/月~土/9時から17時】(日曜・祝日を除く)

開催日の
2か月前から
予約開始です。

教室により会場が異なります。 ■ 公衆衛生センター / ■ はるさき健診センター / お間違えのないようご注意ください。

新型コロナウイルス感染防止のため、教室の開催を中止する場合があります

はるさき健診センター(1階 研修ルーム)で開催する教室 岡崎市針崎町字春咲1-3

JR「岡崎」駅より

4番のりば名鉄バス「南部地域交流センター」、「福岡町」行き乗車
(乗車時間2分)「針崎町」下車徒歩450m(5分)

名鉄「東岡崎」駅より

北口3番のりば名鉄バス「南部地域交流センター」、「福岡町」行き乗車
(乗車時間17分)「針崎町」下車徒歩450m(5分)

(注意)ダイヤ改正に伴い、行き先・のりば等が変更になる場合があります。2022年10月1日現在

要予約

昼下がりのはるさき健康教室

健康な生活の過ごし方について、講義形式と一緒に考えてみましょう。



～たまには学生気分勉強してみませんか?～

4/12 水 春到来!心と体をリラックス講座

5/10 水 コツコツ取り組む骨粗しょう症予防講座

6/14 水 ぐっすり回復!快適睡眠講座

7/12 水 熱中症にご用心!夏バテ対策講座

8/9 水 おなかスッキリ便通改善講座

9/13 水 更年期以降の過ごし方講座

10/11 水 脳いきいきトレーニング講座

11/ 8 水 整えよう体内時計!生活習慣改善講座

12/13 水 冬到来!免疫力アップ講座

R6 1/10 水 "見た目年齢"若返り講座

2/14 水 血液さらさら講座

3/13 水 いきいき健康長寿講座



定員 13名(要予約) 参加費 500円 時間 13:00~15:00 (受付開始12:30) 持ち物 筆記用具、動きやすい服装、靴

健診フォローアップ教室

～健診結果の見方がよくわからない方へ～

医師による講義形式で、健診結果の見方を解説します。
質疑応答の時間もありますよ♪ ※個別相談ではありません

4/8 土 5/13 土 6/10 土 7/8 土

9/9 土 10/14 土 11/11 土 12/9 土

R6 1/13 土 2/10 土 3/9 土 8月は休講

予約 不要 当日直接お越しください

参加費 無料 時間 13:00~15:00
(受付開始12:30)

持ち物 人間ドックや健康診断の結果報告書、
筆記用具



要予約

自分みがき!ゆるトレ教室

～定期的に無理なくカラダを動かしたい方へ～

午後にゆっくりからだを動かしてみませんか?

4/1 土 5/22 月 6/3 土 7/24 月

8/5 土 9/25 月 10/7 土 11/27 月

12/2 土 R6 1/22 月 2/3 土 3/25 月

定員 13名(要予約) 参加費 500円

時間 14:00~15:30 (受付開始13:30)

持ち物 動きやすい服装、靴、タオル
※激しい運動はありません



教室の風景



【ご注意ください】

※教室によって参加費、持ち物、時間が異なります。

上記をご参照のうえ、お間違いのないようお越しください。

※「健診フォローアップ教室」のみ予約・参加費は不要です。

※更衣室はございません。

※センターの総合受付窓口では申し込みの受付は承っておりません。下記電話番号よりお申込みくださいますようお願いいたします。

※安全面には充分配慮しておりますが、持病のある方は、主治医に運動制限などがないかご相談のうえ、体調に留意してご参加ください。

※新型コロナウイルス感染防止のための対応につきましては、ホームページをご参照ください。

一般社団法人岡崎市医師会

TEL:(0564)52-1841

【電話予約受付/月~土/9時から17時】(日曜・祝日を除く)

開催日の
2か月前から
予約開始です。

教室により会場が異なります。 ■ 公衆衛生センター / ■ はるさき健診センター / お間違えのないようご注意ください。

URL:https://www.okazaki-med.or.jp