

2024
年度

健康教室のご案内

公衆衛生センター（4階 研修室3）で開催する教室 岡崎市竜美1-9-1



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。）

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。）

（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。

2024年2月1日現在

要予約定員20名

みんなのお気軽体操教室

参加費500円

～気軽に楽しく運動習慣！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～

受付開始10：00 時間10：30～12：00

気軽にできる～いストレッチ講座

2024年
4月12日（金） 5月10日（金） 5月24日（金）
6月14日（金） 7月12日（金） 7月26日（金）
8月 9日（金） 9月13日（金） 10月11日（金）
11月 8日（金） 12月13日（金）
2025年
1月10日（金） 2月14日（金） 3月14日（金）

あたまとからだを使った脳トレ体操講座

2024年
4月26日（金） 8月23日（金） 11月22日（金）
12月20日（金）
2025年
2月28日（金）



目指せ歩き方美人！健脚エクササイズ

2024年10月25日（金） 2025年3月28日（金）

初心者のための易しいラジオ体操講座

2024年6月28日（金） 2025年1月24日（金）

ここで一発!! 体力チェック大会！

2024年9月27日（金）

要予約定員20名

ためして実践！教室

参加費500円



～運動と実践でお悩み解消！さっそく試せるはじめての一步～

受付開始9：30 時間10：00～12：00

2024年
4月18日（木）骨盤底筋コンディショニング講座
5月16日（木）動きなめらか カラダのサビ落とし講座
6月20日（木）技あり！脂肪減らしのコツ講座
7月18日（木）書いて！動いて！頭の体操講座
8月22日（木）足腰強く！ロコモ予防で転ばん講座
9月19日（木）姿勢見直し！腰痛すっきり講座
10月17日（木）負担軽減！肩こり予防・解消講座
11月21日（木）血行改善！冷え性すっきり講座
12月19日（木）ひざ痛改善 足腰いたわり講座
2025年
1月16日（木）今年こそ！衰え知らずの体力向上講座
2月20日（木）正しい身体の使い方講座
3月27日（木）書いて！動いて！頭の体操講座

持ち物：タオル・筆記用具・水、お茶・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・靴でおこしてください。



※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>

2024
年度



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)

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)

(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。

2024年2月1日現在

要予約定員15名

昼下がりのはるさき健康教室

参加費500円

～健康な生活の過ごし方について、一緒に学んでみませんか～

受付開始12:30 時間13:00～15:00

2024年

4月10日(水) 春到来!心と体のリラクゼーション講座

5月 8日(水) コツコツ取り組む骨粗しょう症予防講座

6月12日(水) ぐっすり回復!快適睡眠講座

7月10日(水) 熱中症にご用心!夏の体調管理講座

8月 7日(水) 身体の中から元気に!腸活講座

9月11日(水) 更年期以降の過ごし方講座

10月 9日(水) 脳いきいきトレーニング講座

11月13日(水) 整えよう体内時計!生活習慣改善講座

12月11日(水) 冬到来!免疫力アップ講座

2025年

1月 8日(水) 見た目も中身も!若返り講座

2月12日(水) 血液さらさら講座

3月12日(水) いきいき健康長寿講座



持ち物:筆記用具・動きやすい服装、靴・参加費(その場でできる軽い体操をする場合があります)

要予約定員15名

自分みがき!ゆるトレ教室

参加費500円

～柔軟性・筋力・バランス力を鍛えて、動きやすい体づくりをしませんか?～

受付開始13:30 時間14:00～15:30

2024年 4月22日(月) 5月27日(月) 6月24日(月)

7月22日(月) 8月26日(月) 9月30日(月)

10月28日(月) 11月25日(月) 12月23日(月)

2025年 1月27日(月) 2月17日(月) 3月24日(月)

持ち物:タオル・筆記用具・水、お茶
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・靴でおこしください。



要予約定員15名

健診フォローアップ教室

参加費無料

～健診結果の見方がよく分からない方へ～

受付開始12:30 時間13:00～15:00

2024年

4月18日(木) 5月16日(木) 6月20日(木)

7月18日(木) 8月は休講 9月19日(木)

10月17日(木) 11月21日(木) 12月19日(木)

2025年

1月16日(木) 2月20日(木) 3月は休講

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。

持ち物:人間ドックや健康診断の結果報告書
筆記用具

今年度より予約制となりました。
開催日の8日前までにご予約をお願いします。

※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。

※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>