



# 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 岡崎市竜美西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・のり場等が変更になる場合があります。2023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

1/12 金 2/ 9 金 3/ 8 金 4/12 金  
5/10 金 5/24 金 6/14 金

定員 20名(要予約) 参加費 500円

時間 10:30～12:00 (受付開始10:00)

#### 初心者のための易しいラジオ体操講座

1/26 金 6/28 金

#### あたまとからだを使った脳トレ体操講座

2/16 金 4/26 金

#### 目指せ歩き方美人！健脚エクササイズ

3/22 金

## 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～

1/18 木 今年こそ！  
衰え知らずの体力向上講座

4/18 木 骨盤底筋コンディショニング講座

2/15 木 正しい身体の使い方講座

5/16 木 動きなめらか  
カラダのサビ落とし講座

3/21 木 書いて！動いて！頭の体操講座

6/20 木 技あり！脂肪減らしのコツ講座

定員 20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

教室の風景



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

<https://www.okazaki-med.or.jp>

お電話によるご予約は、  
**開催日の  
2ヶ月前  
から開始です。**



※センターの総合受付窓口では申込みの受付は承っておりません。上記専用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、持病等のある方は、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。



# 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



## 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、行き先のり場等が変更になる場合があります。2023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、講義形式で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？～

1/10 水 ”見た目年齢” 若返り講座

4/10 水 春到来！  
心と体のリラクゼーション講座

2/14 水 血液さらさら講座



5/ 8 水 コツコツ取り組む  
骨粗しょう症予防講座

3/13 水 いきいき健康長寿講座

6/12 水 ぐっすり回復！快適睡眠講座



定員 15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

## 要予約 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、項目や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



1/13 土      2/10 土      3/9 土  
4/ 18 木      5/16 木      6/20 木

2024年4月から要予約 (教室の8日前までにご予約をお願いします)

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？



1/22 月    2/ 3 土    3/25 月  
4/22 月    5/27 月    6/24 月

※曜日にご注意ください

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下さい。  
※更衣室はございません。

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

<https://www.okazaki-med.or.jp>

お電話によるご予約は、  
**開催日の  
2ヶ月前**  
から開始です。



※センターの総合受付窓口では申込みの受付は承っておりません。上記専用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、持病等のある方は、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。