



公衆衛生センター

健康教室

ためして実践！ 教室

転倒予防、肩こり・腰痛等の予防と解消などその日から実践できる体操をお伝えします！

木曜日

定員	参加費	時間
20名 (要予約)	500円	10:00 ~ 12:00

受付9:30~

持ち物：タオル、筆記用具、飲み物、参加費
動きやすい服装・靴でお越しください。



- 4/16 骨盤底筋コンディショニング講座
- 5/21 動きなめらか からだのサビ落とし講座
- 6/18 技あり！脂肪減らしのコツ講座
- 7/16 書いて！動いて！頭の体操講座
- 8/20 足腰強く！ロコモ予防で転ばん講座
- 9/17 姿勢見直し！腰痛すっきり講座
- 10/15 負担軽減！肩こり予防・解消講座
- 11/19 血行改善！冷え性すっきり講座
- 12/17 ひざ痛改善 足腰いたわり講座
- 1/21 今年こそ！衰え知らずの体力向上講座
- 2/18 正しい身体の使い方講座
- NEW 3/18 ゆがみ発見！体軸整え講座

みんなのお気軽体操教室

簡単ストレッチや筋トレで動きやすい身体を作りましょう！

金曜日

定員	参加費	時間
20名 (要予約)	500円	10:30 ~ 12:00

受付10:00~

持ち物：タオル、筆記用具、飲み物、参加費
動きやすい服装・靴でお越しください。



気軽でかる〜いストレッチ 講座

- | | | | |
|-------|-------|-------|------|
| 4/10 | 5/ 8 | 5/22 | 6/12 |
| 7/10 | 7/24 | 8/ 7 | 9/11 |
| 10/ 9 | 11/13 | 12/11 | 1/ 8 |
| 2/12 | 3/12 | | |

あたまとからだを使った脳トレ体操 講座

- | | | |
|-------|------|-------|
| 4/24 | 8/28 | 11/27 |
| 12/25 | 2/26 | |

初心者のための易しいラジオ体操 講座

- | | |
|------|------|
| 6/26 | 1/22 |
|------|------|

NEW

今から間に合う筋カトレーニング

- | | |
|-------|------|
| 10/23 | 3/26 |
|-------|------|

ここで一発!!体力チェック 大会

9/25

お問い合わせ

一般社団法人岡崎市医師会
健康推進課

TEL : (0564)

52-1841

※センターの窓口では申し込みの受付は承っておりません。
上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。

電話予約受付 月~土 9:00~16:30 (日曜・祝日を除く)

開催日の
2か月前から
予約開始です。

場所：公衆衛生センター 4階 研修室3





はるさき健診センター 健康教室

昼下がりのはるさき健康教室

学生気分で気になる健康テーマを一緒に学んでみませんか？

水曜日		
定員	参加費	時間
15名 (要予約)	500円	13:00 ~ 15:00

受付12:30~



持ち物：筆記用具、飲み物、参加費
その場でできる軽い体操をする場合があります。

NEW

- 4/ 8 ストレス解消！心と体のリラクゼーション講座
- 5/13 熱中症にご用心！夏の体調管理講座
- 6/10 ぐっすり回復！快適睡眠講座
- 7/ 8 お口から始める健康づくり講座
- 8/19 血液さらさら講座
- 9/ 9 脳の老化を食い止めよう！脳に効くいきいきトレーニング講座
- 10/14 骨から元気！骨粗鬆症予防講座
- 11/11 睡眠力アップ講座
- 12/ 9 免疫力アップ！元気な体でスタート講座
- 1/13 身体の中から元気に！腸活講座
- 2/10 血液さらさら講座
- 3/10 見た目年齢若返り！筋活講座

自分みがき！ストレッチ教室

ストレッチで心も身体もリフレッシュ！

月曜日		
定員	参加費	時間
15名 (要予約)	500円	14:00 ~ 15:30

受付13:30~



持ち物：タオル、筆記用具、飲み物、参加費
動きやすい服装・靴でお越しください。

- 4/27
- 5/25
- 6/22
- 7/27
- 8/24
- 9/28
- 10/26
- 11/30
- 12/21
- 1/25
- 2/22
- 3/29

ご自身の身体をセルフチェック簡単なストレッチをします

内容は毎回同じ内容のものを行います

ストレッチは繰り返し行うことで効果が出ます

月1回一緒に身体をほぐしませんか？

一般社団法人岡崎市医師会
健康推進課

TEL : (0564)

お問い合わせ

52-1841

※センターの窓口では申し込みの受付は承っておりません。
上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。

電話予約受付 月~土 9:00~16:30 (日曜・祝日を除く)

開催日の
2か月前から
予約開始です。



場所：はるさき健診センター 1階 研修ルーム