



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）「電車通り銭堤」下車
徒歩900m（10分）（電車通り銭堤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。

2025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

気軽でかる～いストレッチ講座

2025年

4月11日（金） 5月 9日（金） 5月23日（金）

6月13日（金） 7月11日（金） 7月25日（金）

8月 8日（金） 9月12日（金） 10月10日（金）

11月14日（金） 12月12日（金）

2026年

1月 9日（金） 2月13日（金） 3月13日（金）

あたまとからだを使った脳トレ体操講座

2025年

4月25日（金） 8月22日（金） 11月28日（金）

12月26日（金）

2026年

2月27日（金）



目指せ歩き方美人！健脚エクササイズ

2025年10月24日（金） 2026年3月27日（金）

初心者のための易しいラジオ体操講座

2025年6月27日（金） 2026年1月23日（金）

ここで一発!! 体力チェック大会！

2025年9月26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

2025年

4月17日（木）骨盤底筋コンディショニング講座

5月15日（木）動きなめらか カラダのサビ落とし講座

6月19日（木）技あり！脂肪減らしのコツ講座

7月17日（木）書いて！動いて！頭の体操講座

8月21日（木）足腰強く！ロコモ予防で転ばん講座

9月18日（木）姿勢見直し！腰痛すっきり講座

10月16日（木）負担軽減！肩こり予防・解消講座

11月20日（木）血行改善！冷え性すっきり講座

12月18日（木）ひざ痛改善 足腰いたわり講座

2026年

1月15日（木）今年こそ！衰え知らずの体力向上講座

2月19日（木）正しい身体の使い方講座

3月19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ければご相談のうえ、体調に留意してご参加ください。

※新型コロナウィ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 / お間違のないようご注意ください。

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

2025
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。

2025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～

2025年

受付開始12:30 時間13:00～15:00

4月 9日(水) 自律神経を整えよう!
心と体のリラクゼーション講座
5月14日(水) 熱中症にご用心!
早めに始める夏の体調管理講座
6月11日(水) お口から始める健康づくり講座

10月 8日(水) 骨から元気! 骨粗鬆症予防講座

11月12日(水) 整えよう体内時計! 生活習慣改善講座

12月10日(水) 年忘れ、見た目も中身も
いきいき健康長寿講座

7月 9日(水) 閉じこもり生活に要注意!
疲れにくい体づくり講座

1月14日(水) 免疫力アップ!
元気な体でスタート講座

8月 6日(水) 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

2月 4日(水) 血液さらさら講座

9月10日(水) 秋の夜長に睡眠力アップ講座

3月11日(水) 身体の中から元気に! 腸活講座

持ち物: 筆記用具・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13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

2025年 4月28日(月) 5月26日(月) 6月23日(月)
7月28日(月) 8月25日(月) 9月22日(月)
10月27日(月) 11月17日(月) 12月22日(月)
2026年 1月26日(月) 2月16日(月) 3月23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

2025年
4月17日(木) 5月15日(木) 6月19日(木)
7月17日(木) 8月は休講 9月18日(木)
10月16日(木) 11月20日(木) 12月18日(木)
2026年
1月15日(木) 2月19日(木) 3月19日(木)

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

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。
※新型コロナウィ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)

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>

開催日の
2か月前から
予約開始です