



# 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**

**気軽にできる～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 / お間違えのないようご注意ください。

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

# 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

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

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

9月10日（水）秋の夜長に睡眠力アップ講座

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

2026年 いきいき健康長寿講座

1月14日（水）免疫力アップ！

元気な体でスタート講座

2月 4日（水）血液さらさら講座

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