



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



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。)

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。)

2020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

4/ 9金	5/14金	5/28金	6/11金
7/ 9金	7/30金	8/ 6金	8/27金
9/10金	10/ 8金	11/12金	12/10金
12/24金	2022年 1/14金	2/ 4金	3/11金

定員 15名(要予約) 参加費 500円
時間 10:30～12:00 (受付開始10:00)

あたまとからだを使った脳トレ体操講座

4/23金 11/26金 2022年 2/25金

初心者のための易しいラジオ体操講座

6/25金 2022年 1/28金

目指せ歩き方美人! 健脚エクササイズ

10/22金 2022年 3/25金

ここで一発!! 体力チェック大会!

9/24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 ～

4/15 (木) 骨盤底筋コンディショニング講座

5/20 (木) 動きなめらかカラダのサビ落とし講座

6/17 (木) 技あり! 脂肪減らしのコツ講座

7/15 (木) 書いて! 動いて! 頭の体操講座

8/19 (木) 足腰強く! ロコモ予防で転ばん講座

9/16 (木) 姿勢見直し! 腰痛すっきり講座



10/21 (木) 負担軽減! 肩こり予防・解消講座

11/18 (木) 血行改善! 冷え性すっきり講座

12/16 (木) ひざ痛改善 足腰いたわり講座

2022年 1/20 (木) 今年こそ! 衰え知らずの体力向上講座

NEW! 2/17 (木) 正しい身体の使い方講座

3/17 (木) 姿勢見直し! 腰痛すっきり講座

定員 15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



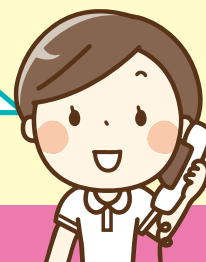
一般社団法人岡崎市医師会

TEL (0564) 52-1841

電話予約受付 月～土 9時から17時

<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。

新型コロナウイルス感染防止のため、教室の開催を中止する場合があります。詳しくはお問い合わせください。

新型コロナウイルス感染防止のため、教室の開催を中止する場合があります。

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



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)

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)

2020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？～

4/14 春到来！心と体をリラックス講座

5/12 コツコツ取り組む骨粗しょう症予防講座

6/ 9 ぐっすり回復！快適睡眠講座

7/14 熱中症にご用心！夏バテ対策講座

8/18 おなかスッキリ便通改善講座

9/ 8 食欲の秋到来！生活習慣病予防講座

10/13 脳いきいきトレーニング講座

11/10 目指せ健康長寿！！高血圧予防講座

12/ 8 冬到来！免疫力アップ講座

2022年 1/12 “見た目年齢”若返り講座

2/ 9 血液さらさら講座

3/ 9 はじめよう！かくしゃく健康術講座



定員 13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

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

4/10± 5/ 8± 6/12± 7/10±

9/11± 10/ 9± 11/13± 12/11±

2022年 1/ 8± 2/12± 3/12± ※8月は休講します

予約 不要 当日直接お越しください

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！土曜ゆるトレ教室

～平日は何かと忙しい方へ！～

週末の午後は軽くからだを動かしませんか？

4/3± 6/5± 8/7±

10/2± 12/4± 2022年 2/5±

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



【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ださい。

※「健診フォローアップ教室」のみ予約・参加費は不要です。

※更衣室はございません。

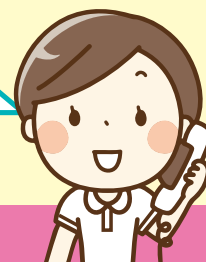
一般社団法人岡崎市医師会

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。

新型コロナウイルス感染防止のため、教室の開催を中止する場合があります。
詳しくはお問い合わせください。