



# 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  
20名  
(要予約)

参加費  
500円

時間  
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。

- 1/15 今年こそ！衰え知らずの体力向上講座
- 2/19 正しい身体の使い方講座
- 3/19 書いて！動いて！頭の体操講座
- 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

## 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  
20名  
(要予約)

参加費  
500円

時間  
10:30  
~  
12:00

受付10:00~



### 気軽でかる~いストレッチ 講座

1/ 9	2/13	3/13
4/10	5/ 8	5/22
		6/12

あたまとからだを使った脳トレ体操 講座

2/27 4/24

初心者のための易しいラジオ体操 講座

1/23 6/26

目標せ歩き方美人！健脚エクササイズ 講座

3/27

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。

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します。

電話予約受付 月～土 9:00～17:00 (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

水曜日

定員

15名  
(要予約)

参加費

500円

時間

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。

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？

1/14 免疫力アップ！

元気な体でスタート講座

2/4 血液さらさら講座

3/11 身体の中から元気に！腸活講座

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

## 自分みがき！ゆるトレ教室

月曜日

定員

15名  
(要予約)

参加費

500円

時間

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月からリニューアル！

## 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！

4/27 5/25 6/22

医師が講義形式で、健診結果を解説します。

1/15 2/19 3/19

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。

※健診フォローアップ教室は3月をもちまして終了とさせていただきます。

## 健診フォローアップ教室

木曜日

定員

15名  
(要予約)

参加費

無料

時間

13:00  
~  
15:00

受付12:30~

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します。

電話予約受付 月～土 9:00～17:00 (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