

げんき!ひろがる。

げんきと活力を創造しよう! 岡崎げんき館発の情報誌

第6号 | 2010.7 |



リレー・フォー・ライフ2010 in 岡崎 開催!!

「ゆあさ流!げんき塾」でからだも元気!

第3期からシェイプ&ボディメイク教室が始まります!

岡崎げんき館市民会議 **げんきはっしん!【第6回】**

- 岡崎げんき館市民フォーラムは女性で大盛況!
- C型肝炎市民公開講座 ● ヘルシーレシピ ● げんき!コラム

げんき!のたより

- エンジョイ!まちなか ● 夏の食中毒、3つの決まりで防ごう
- 禁煙・分煙について



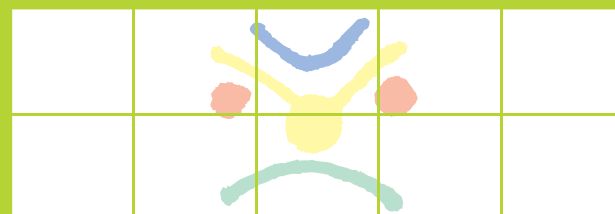
げんきマナー

切り取って
お使いください。

「若宮通り商店街」もしくは「てんま通り商店街」のお買い物で
ポイントをためて、健康器具サービスを無料体験しよう!

詳しくは2ページを
ご覧ください。

岡崎げんき館 **げんきマナー**



氏名



岡崎げんき館

OKAZAKI GENKIKAN



キリトリ線

キリトリ線

岡崎げんき館

げんきマネー

実施期間

2011年
3月15日まで

ポイントためて
健康チェック!

げんきマネー参加加盟店でのお買い物でポイントをためて、
健康器具サービス(通常各1回100円)を無料体験しよう!

「若宮通り商店街」もしくは「てんま通り商店街」のげんきマネー参加加盟店にてお買い物をした際、
1回に500円お買い物ごとに、ポイントカードに、1ポイントを押印します。

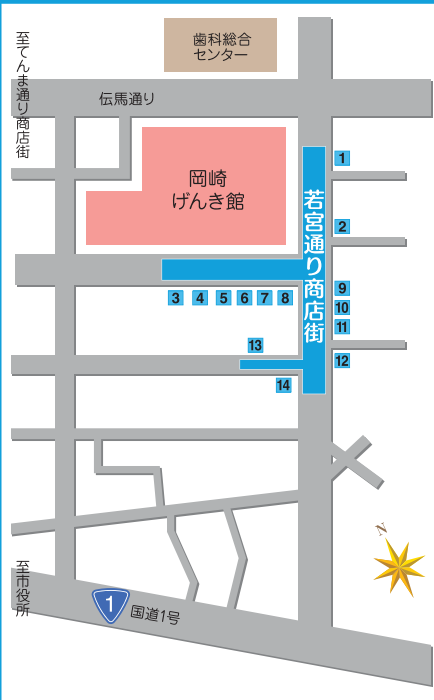
スタンプが10ポイントたまりましたら、岡崎げんき館 1階 健康サービスステーション(売店)に
あります健康器具(骨盤矯正チェアー・脳年齢測定・骨強度測定・血圧&血流測定)4種目
(各1回100円)のうち、好きなサービスを1つ、無料体験することができます。

*げんきマネー参加加盟店案内

てんま通り商店街(伝馬通り5丁目) 15店



若宮通り商店街 14店



てんま通り商店街 (伝馬通り5丁目)	A 内田ふとん店(寝具 貸ふとん)	☎21-4964
	B あづまや洋品店(紳士 婦人洋品 帽子等)	☎24-0535
	C 富士屋クリーニング(各種洗濯)	☎22-3413
	D メナードクオリティ(化粧品 エステ)	☎21-4376
	E 美容室アレキサンドル伝馬(美容 着付け)	☎25-1768
	F 秀文堂書店(新刊書籍 雑誌 絵本)	☎22-6375
	G とやま洋服店(注文紳士服 ネクタイ シャツ)	☎21-5611
	H 丸又食品(ミニスーパー生鮮食品)	☎21-4339
	I 小林カメラ(カメラ DPE 証明写真)	☎22-2160
	J つる屋(和洋菓子 手作りパン)	☎21-2826
	K コスモサービス伝馬通店(家電製品の販売・修理)	☎26-5000
	L 花の木(炬燵た風居酒屋)	☎21-3385
	M 太田木工(建具・襖)	☎21-7999
	N 多田理容店(散髪)	☎21-3296
	O くす屋呉服店(和服)	☎22-0236
若宮通り商店街	1 酒の日乃出ショップ(酒類 一般小売)	☎21-5188
	2 米野屋(婦人服)	☎21-4869
	3 魚政支店(鮮魚 お弁当)	☎21-2784
	4 千賀落花生店(各種煎豆 落花生)	☎21-9547
	5 倉橋薬局(薬 各種処方箋 介護用品)	☎21-2095
	6 牛重精肉店(精肉 揚物)	☎24-3351
	7 コピーヌ オギノ(履物 バック 婦人服)	☎23-5506
	8 新美堂カメラ(カメラ 写真)	☎22-3069
	9 花のかわさきや(生花 鉢花)	☎22-1129
	10 久永自転車店(自転車 販売 修理)	☎21-2703
	11 ㈱愛電社(家電製品)	☎21-0087
	12 山川屋(たばこ 調味料)	☎22-5566
	13 (有)小野田商店(米 プロパンガス)	☎21-2732
	14 石原屋(化粧品 文具 雑貨)	☎22-4285

げんきマネーポイントカード
点線にそって切り取ってご利用ください。

↓キリトリ線

岡崎げんき館「げんきマネー」

「若宮通り商店街」もしくは「てんま通り商店街」にて、お買い物をした際、1回に500円お買い物ごとに、ポイントカードに、1ポイントを押印します。スタンプが10ポイントたまりましたら、げんき館 1階 健康サービスステーション(売店)にありますが健康器具(骨盤矯正・脳年齢測定・骨強度測定・血圧&血流測定)4種目(各1回100円)のうち、好きなサービスを1つ、無料体験することができます。

お問い合わせ先: 岡崎げんき館 TEL.65-3939 (10~17時)

主催: 岡崎げんき館 協力: 若宮通り商店街・てんま通り商店街

本券の有効期限 2011年3月15日

げんきマネーのポイントが10ポイントたまると

下の健康器具4種類のうち
お好きなサービスが、1つ

通常 各1回100円

無料体験

できます!





明日
向かって
絆
そして
歩こまい
しゃべろまい



ルミナリエ
1セット/500円



リレー・フォー・ライフ2010 in 岡崎

「出会い、そして絆」～歩こまい! しゃべろまい! 明日に向かって!!～

■リレー・フォー・ライフとは

リレー・フォー・ライフとは、アメリカから始まった、がん患者支援チャリティイベントです。現在は全米で4000カ所、世界20カ国で開催されており、日本では2006年のつくばを始め、去年は全国で13カ所で開催され中部地区では初となる中部大会が岐阜大学で開催されました。

イベントの概要として24時間にわたり、参加者によるリレーウォークを行い、がん患者同士の連帯感や希望を共有し、がんに対するファイティングスピリットをはぐくみます。

広く寄付活動を行い、世界で開催されているリレー・フォー・ライフの寄付を集約し、抗がん剤の開発、医療者の育成、がん相談に使われます。リレー・フォー・ライフでお預かりした寄付は運営費を除く全額を財団法人日本対がん協会に寄付され、がん対策に使われます。また、がんに対する啓発活動を通して、がん検診向上に向けた取り組みを行います。

■愛知県での初開催となる

リレー・フォー・ライフ2010 in 岡崎

昨年のリレー・フォー・ライフ中部 in 2009大会では、多くの方々のご協力で大成功に終わりました。その後、参加された皆様から、愛知県での初開催として岡崎でもリレー・フォー・ライフを実現しようと声が上がリ、地元有志を中心に実行委員会を発足して開催に向けた活動を開催いたしました。

岡崎大会ではより地元に着目したリレー・フォー・ライフ開催を目指し実行委員・ボランティア・参加者の募集を行います。是非ご参加ください。

●日時／ 2010年9月18日(土) 11:30am

2010年9月19日(日) 0:30pm

※ウォークは18日12時から翌12時まで

●場所／ 岡崎中央総合公園運動広場

岡崎市高隆寺町字峠1番地 TEL.0564-25-7887

【会場案内図】



お問い合わせ

リレー・フォー・ライフ岡崎実行委員会 担当/大菅
TEL.090-1232-5338
FAX.0564-55-9226
E-mail rfl-okazaki@rfl-chubu.net

実行委員、
サポーター(ボランティア)、
参加チームを募集しております。
お気軽にお問い合わせ
ください。



げんきはっしん!

* 第6回 *



岡崎げんき館市民会議
マスコットキャラクター
ゲンくん

岡崎げんき館市民会議は、岡崎げんき館を拠点として、健康づくりや子ども育成などに関する事業を、岡崎市や事業者と連携しながら実施し、「健康おかさき21計画」などに基づく市民の健康づくりを推進していくことを目的として活動しています。

(社)岡崎市医師会、(社)岡崎歯科医師会、(社)岡崎薬剤師会、岡崎栄養士会、健康づくりリーダー、岡崎ウォーキング協会、岡崎市食生活改善協議会、NPO法人 子どもの発達を支援する会 さらら、岡崎女子短期大学

親子の料理教室

岡崎げんき館市民フォーラムは女性で盛況!

岡崎げんき館が開業してから2年が経過した3月27日土曜日、げんき館3階講堂で岡崎げんき館市民フォーラム2010が開催されました。

今年のフォーラムは“女性力を身に付ける すてきな「カラダ」をキープする”をテーマに、保健サポート部会が企画を担当しました。

13時30分、圧倒的に女性参加者が多い中で、最初に5つの部会から1年間の活動報告があり、市民会議事業が順調に定着してきていることなどが紹介されました。



このあと、メインの講演会は乳腺外科がご専門の、岡崎市医師会公衆衛生センターの高橋聡先生による講演「乳がんが増えている～あなたはだいじょうぶですか?」です。乳がんはどこにできやすいか?少しでも早く発見するためには健診が大切!など、市民にわかりやすくお話しをしてくださいました。乳がんの実物写真も見ることができ、そのたびに会場からはため息が漏れました。

最後は、市民会議のメンバーの指導による、「かんた～ん体操」で身体をほぐしたあと、鬼饅頭とおから茶のサービスで大満足。有意義でお得な半日を過ごすことができました。

女性特有のがんは、早期発見で治せることが多いので、がん検診を受けましょう!



保健所長 犬塚 君雄

市民フォーラム 参加者の声

乳がんの話も聞きたいと思って
いたところで、このような会が
あったので、とてもありがたい
です。今後いろいろな講演等
楽しみにしています。

乳がんの話はとても勉強に
なりました。高橋先生はユーモア
があって、最後まで楽しく聞け
ました。

早速、乳がんの検診を受けま
す。ありがとうございます。

「かんた～ん体操」は、あそこ
短時間でかんたんなのに、体が
スリキルした。

くほみなと、新たに気づいた
事、これから自己検診も注意し
ていきます。



ふれあい夏まつりを7月31日(土)岡崎げんき館で開催します。『こどもからお年寄りまでの皆さんに、夏の夜のひとときを盆踊りなどで楽しんでいただきながら、親睦を深める』との目的で始め、本年度で第15回目を迎えることができました。私たちは、このような機会をとらえ皆さんとのふれあいと親睦、更に地域の絆と子どもたちに命の大切さを理解してもらいたいと願っているところです。沢山の方々のお出掛けお待ちいたしています。

根石学区 社会教育委員会 松野幸雄さん

げんきまつり夏

7月31日(土)
小雨決行

- 盆踊り [19時～21時]
- 子どもゲーム遊び [17時～21時]
- 屋台(フランクフルト・かき氷・焼き鳥・生ビール等販売)

* 駐車場の一部を使用して頂くため駐車場がありませんので、公共交通機関等での来場にご協力ください。

C型肝炎市民公開講座

5月22日(土)、岡崎げんき館3階講堂にて保健サポート部会を中心とした岡崎げんき館市民会議主催(岡崎市医師会、シェリング・ブラウ株式会社、岡崎市共催)のC型肝炎市民公開講座が開催されました。

180名を超える方々のご参加で、愛知県がんセンター愛知病院消化器科部長の榊原真肇先生、岡崎市民病院消化器科部長の内田博起先生、名古屋大学医学部附属病院消化器内科助教の石神雅敏先生による医療費助成制度の解説やC型肝炎の病態やリスク、治療法や今後の展望などについて、



インターフェロンの治療について ~その治療、あきらめないで~

- 1 数年前と比べると、インターフェロンの治療効果は、あがっています。
- 2 インターフェロンに医療費助成制度ができました。相談窓口は医師会と保健所生活衛生課です。そして、かかりつけ医と治療することに決めたら、申請書を保健所に提出してください。
- 3 「岡崎市C型肝炎治療ネットワーク」ができたので、専門医とかかりつけ医の連携が整って、治療しやすくなりました。

一般の方にも大変わかりやすいご講演をいただき、その後のパネルディスカッションでも患者さんからのQ&Aを含めた活発な意見交換が行われ、有意義な午後のひとときとなりました。

これからも岡崎げんき館市民会議保健サポート部会(医師会・歯科医師会・薬剤師会)は保健・医療・福祉多方面にわたって市民皆さんの健康増進に役立つ事業を開催し「げんき」を創造していきたいと考えています。

市民会議発!

ヘルシーレシピ

栄養サポート部会
岡崎栄養士会

「鬼饅頭とおから茶」

市民フォーラムで配布して大好評だった「元祖」鬼饅頭と優しい味のおから茶です。最近の鬼饅頭は、蒸し饅頭のようなふわふわの生地に皮を剥いたきれいなさつま芋が点々に入っていますが、本来の鬼饅頭はこのレシピでわかるように見かけは良くありませんが、さつま芋本来の味と歯ごたえを満喫できる素朴なおやつです。また、最近は廃棄されることが多いという「おから」を使ったお茶は、香ばしくて優しい味わいで、おからからできているとは思えないほどのおいしさです。栄養ステーションから厳選の2品をぜひご家庭でもお試しください。



* 材料

さつま芋 …… 250g
砂糖 …… 50g
小麦粉 …… 60g
白玉粉 …… 10g

* 作り方

- ① さつまいもは皮を剥かず、1cm角に切って水にさらします。
- ② 水をきり、砂糖をまぶして15分ほどそのまま置いておきます。
- ③ ②のさつまいもから水分が出てきたら、白玉粉、小麦粉を混ぜます。このときに水分が足りないようなら少量足してください。
- ④ 5等分して、クッキングシートを敷いた皿にこんもりと形良く並べます。
- ⑤ 蒸し器で20分蒸します。



* 材料

おから …… 150g

* 作り方

- ① レンジで3分加熱し、水分を飛ばします。(途中で1~2回混ぜてください。)
- ② テフロンのフライパンでコーヒ色になるまで20分くらい炒ります。
- ③ 2Lのお湯で煮出します。

このレシピは、栄養ステーションでご紹介しました。

げんき! コラム

★第6回★

岡崎市医師会
大浜 寿博

夏場の運動の注意点

夏場の運動で注意しなければならないのは熱中症です。この時期は運動をしなくても、気温の上昇とともに体の水分量は失われていきます。従って、熱いさなかに運動をすれば、発汗作用により容易に脱水状態となります。体全体の血液循環量が減り、水分やミネラルが不足をすると熱痙攣、熱疲労を起こしかねません。さらに進むと体温調節が出来なくなり命に関わることになります。このような状態を総称して熱中症といえます。



熱中症にならないための運動時の対策としては以下の項目があげられます。

- 1) 環境に注意
高温、多湿の状況で起こりやすく、時間帯としては午前中では10時頃、午後では13時から14時頃に発生しやすい
- 2) 暑くなり始めや、急に暑くなった時は運動を軽くして、徐々に体を慣らしてゆく
- 3) 体力のない人、肥満者、睡眠不足や疲労で体調の悪いときは運動を軽減する
- 4) こまめに水分の補給を
暑いときにはこまめに水分の補給をする。汗をたくさんかく場合にはスポーツドリンクや0.1~0.2%の食塩水で補給する
- 5) 服装は、吸湿性や通気性のよい素材とし、直射日光は帽子で防ぐようにする
- 6) 具合が悪くなったら運動は中止し、早急に処置を行う
夏場の運動の事故予防のために参考にしてください。

ゆあさ流! げんき塾 からだも元気

第3期から

シェイプ&ボディメイク教室が始まります!

体育学部 健康科学科
和光 理奈 講師



和光先生と鶴水スポーツ古川氏による対談

シェイプボディ教室では、第2期から、楽しみながら継続できるように、新たな試みとしてパートナーリングなどを取り入れていきます。

ゆあさ流げんき塾では、Enjoy Agingを目標に、運動の楽しさや、健康の喜びを感じていただくため、若い人から、お年寄りのかたまでを対象とした幅広い年齢層のかたに、各種の教室を提供させていただいております。

そんな中、教室に参加され、スタジオで体を動かしていただくことのほかに、普段私たちが、生活する中で使用するさまざまな道具を使ったプログラムも提供していったらどうかと考えています。ボールや道具を使って運動する、リラックスすることや高揚を引き出すために音楽を使うなど、家庭でもできるような継続効果のある内容を取り入れていきたいと思っています。

また、現在シェイプボディ教室では、エアロビクスを主軸に、筋トレやストレッチなどの要素を取り入れ、徐々に強度をあげていくプログラムとなっていますが、ここに、パートナーリングやグルーピングといった要素も取り入れ、人と人とのコミュニケーションを加えることで、運動を継続することにつなげていければと思っています。

第3期から、シェイプボディ教室は、道具を使う運動や、パートナーと一緒にやる運動を取り入れ、シェイプ&ボディメイク教室として内容をリニューアルしていきます。「楽しみながら継続する」ためのこれらの要素は、この教室だけでなく、ほかのプログラムにも活かせるのではないかと考えています。今後、湯浅先生などとも相談しながら、ほかの必須提案教室にも取り入れていきたいと考えていますので、皆さんどうぞご期待ください。

Enjoy Aging
～歳をとることを楽しむ～

和光先生が重要と考えるポイント

人と人とのコミュニケーション

つどってふれあって楽しむことで、新しい発見が共有できる

★ シェイプ&ボディメイク教室の特徴 ★

なじみのある曲でストレッチやステップを行う。
よく聞く曲を使うことで普段の生活の中でも反応できるように。

身近なもの(道具)を使って短時間でできる運動
通常生活の動作を運動につなげる。

バランス感覚をやしなう運動
体幹の引き締めやバランスにより転ぶ前の一歩が出るように。

パートナーリング、グルーピングを取り入れる
仲間といっしょに運動することで楽しく継続できるように。



保健所必須提案教室「ゆあさ流! げんき塾」 中京大学湯浅景元教授が監修した、気軽に取り組める軽運動を中心とした教室です。

NOSS (ノス)	スタジオ	日本舞踊をベースに考えられた新しいエクササイズです。筋力の向上・脂肪燃焼・姿勢矯正などの効果が期待できます。
シェイプ&ボディメイク教室	スタジオ	音楽に合わせ、パートナーリングなども取り入れた有酸素系トレーニングをおこなうことで、バランスのとれた身体づくりを目指します。
アクアビクス	プール	水の特性を生かし、持久力を向上させ、脂肪燃焼を目指します。
ノルディックウォーキング	健康回廊	ノルディックウォーキングとは、スキーのストックのようなポールを使って歩く、最新のフィットネスウォーキングです。脚部中心のウォーキングが全身運動となり、より効果の高い運動をすることができます。
マタニティヨガ	スタジオ	妊娠中の女性の心と体の調和を図り、マタニティライフの質を高め、分娩に役立つ「呼吸法」と「アーサナ(体位法)」を行います。

げんき!のたより

エンジョイ = ちなか vol.4

まちなかの楽しみ方、ご紹介します!

「昔のおもちゃで遊びたい! —さかいdeナイト—」

少し昔のおもちゃ、「メンコ」や「ペーゴマ」などで夕涼みしながら遊ぼうと、プチ夜店みたいなものをたくらんでいる店主がいます。「最近は何にかと急がしくてケータイやゲームなど遊びさえもスピードが速い時代だけど、ちょっと時を止めて、昔のおもちゃで真剣夢中に遊びたい!」なんて言って、東岡崎明大寺の一商店店主、堺さんがアイデアを出し計画中。

メンコやペーゴマなど、昔のおもちゃで遊ぶコーナーや、駄菓子や風船ヨーヨーをはじめ、ラムネやビールでえんにち感覚を、一日だけ開催するそう。堺さん発足だからその名も「さかいdeナイト」。かつて家族でだんらんしながら、腕を競い合ったゲームで昔を思い出して、ゆっくり流れる時間を味わいにどうぞ。

とりあえずの1回目は7/31(土)の夕暮れに開催予定だそうです。東岡崎駅北口を出て西へ5分歩いたところの空き地です。夏休み、親子で歩いて遊びに行ってみてはいかがでしょうか?



夏の食中毒、3つの決まりで防ごう!

夏場は食中毒が多い季節。それは、その原因の多くがカンピロバクターやサルモネラといった細菌によるもので、これらは暑い季節にいちばん増えやすいからです。時には命にもかかわる怖い食中毒を防ぐために、これからの季節は特に「3つの大事な決まり(食中毒予防の三原則)」を守りましょう。



★ 1 ばい菌をつけない!

- 手や、洗える食べ物は、しっかり洗おう!
- 肉や魚はしっかり包んで、他の食べ物とくっつけない!

★ 2 ばい菌を増やさない!

- 生ものや料理は早く食べよう!
- 保存するときは冷蔵庫、冷凍庫にすぐしまおう!

★ 3 加熱してばい菌をやっつける!

- 料理するときは、しっかり加熱しよう!
- 食器や調理器具も熱湯などで消毒しよう!

お問い合わせ先／岡崎市保健所生活衛生課食品衛生班 TEL.0564-23-6068

あなたの周りに、たばこを吸う人はいませんか?

外出先でたばこの煙で不快な思いをしたことはありませんか?

他人のたばこの煙を吸わされてしまう受動喫煙は、心筋梗塞などの心臓病や肺がんのリスクを高めるなど、健康への影響が大きいことが明らかになってきています。特に子どもへの影響は深刻で、ぜんそくなどの呼吸器の病気や乳幼児突然死症候群(SIDS)・中耳炎の原因となると言われています。また妊娠中の女性が受動喫煙させられると、早産や子どもの出生体重の低下を招きます。これを防止し、健康な生活を守るために、公共施設などでは禁煙化の動きが急速に広がってきています。

たばこの煙は、無風状態で半径約7mの範囲に広がります。壁で仕切らずに禁煙席・喫煙席を分けている飲食店や、換気扇の下での喫煙では、受動喫煙は完全には防げません。岡崎市では効果的に禁煙・分煙対策をしている施設を認定していますので、ステッカーを目印に、賢く利用施設を選びましょう。



お問い合わせ先／岡崎市保健所健康増進課健康増進班 TEL.0564-23-6639

健康づくり ゾーン【2F】

- 利用時間 9:00～21:30
休業日 第4月曜日／年末年始
- 健康増進プール
 - リラクゼーションプール
 - 屋外ジャグジー ●スタジオ (3F)
 - トレーニングジム (3F)
 - ヘルスチェックコーナー
 - リラクゼーションルーム
 - 健康広場 健康回廊 (屋外)
 - ショップ「健康サービスステーション」
 - 珈琲亭「はんなり」 (毎週月曜日休)



健康増進プール



トレーニングジム



スタジオ



健康増進広場



珈琲亭「はんなり」



ショップ「健康サービスステーション」

●プール・トレーニングジムの個人自由利用料金

種別	大人	中学生・65歳以上のかた	小学生
1回券	400円	300円	200円
回数券 (11回)	4,000円	3,000円	2,000円
定期券 (1ヶ月)	9,000円	7,000円	5,000円
定期券 (3ヶ月)			

※小学生以下のお子様はトレーニングジムの利用・入室はできません。
※プールについては、小学校入学前のお子様は無料で利用できますが、オムツのとれていないお子様はご利用できません。また、小学校3年生以下のお子様には、お子様1名につき保護者1名の同伴が必要です。

保健衛生 ゾーン【2F】

- 利用時間 8:30～17:15
休業日 土／日／祝日／年末年始
- 保健所事務室
 - 相談室
 - 子ども健診コーナー(3F)
 - 保健コーナー (1F)
 - X線撮影室 (1F)

市民交流 ゾーン【1F】

- 利用時間 9:00～21:00
休業日 毎週月曜日／年末年始
- 情報ライブラリー
- 利用時間 9:00～21:00
休業日 第4月曜日／年末年始
- 講堂 (3F)
 - 市民ギャラリー
 - 市民活動室・和室
 - 調理実習室
 - 多目的室

子ども育成 ゾーン【1F】

- 利用時間 9:00～17:00
休業日 第4月曜日／年末年始
- プレイルーム
 - プレイホール
 - 子ども育成活動支援室
 - 一時託児コーナー
 - 病後期託児
 - 子ども相談室
 - 子ども広場

げんき なあの

第6回

インストラクター：鈴木 理映子

- 資格
免許
- MIZUNOアクアリーダー ●MIZUNOアクアGW認定
 - AFAA フィットネスダンスエクササイズ認定
 - ZUMBA協会認定 ●PEA認定ヨガコーチ



皆さんこんにちは!暑い日々が続いていますが、元気な毎日を過ごしていますか?ここ、げんき館は皆さんをもっともっと元気にするHOTなプログラムがいっぱいです!私はその中で、『らくらくヨガ』『ヨガ教室』『ZUMBA』を担当しています。

現代文明は発達して、毎日の生活は便利になったものの、必要な活動量まで奪ってしまいました。運動不足を感じていらっしゃる方も多いと思います。『らくらくヨガ』『ヨガ教室』では、普段使うことのない全身の筋肉をゆっくりとほぐし、全身の血液の流れを促進します。教室を受けた後は体が軽くなり、肩こりや体の痛みが取れた、と多くの方に声を頂いています。また、弱くなりがちな筋肉を強化していくことで体のバランスを整え、姿勢や体のゆがみの改善に効果的です。ゆっくりといろいろなポーズをとっていくので、初めての方も無理なく心地よく体を動かしていただけます。そして、『ZUMBA』とは…今大人気のラテンダンスエクササイズです。世界中の様々なラテンのリズムを、シンプルなステップで愉しみます。そこには細かいルールはなく、ただ、楽しむだけ!

毎回毎回教室は笑顔でいっぱい、盛り上がりがあります!そして、すぐエネルギー消費量が高く、シェイプアップや、ウエストの引き締めにも効果抜群です。シェイプアップをしたい方、せっかくならラテンの元気いっぱいのリズムとともに、楽しんでエクササイズしませんか?

私はここげんき館で、皆さんが元気になるためのお手伝いをさせていただいています。そして、私自身も参加者の方から元気をいっぱいもらっています。ここ、げんき館は誰もが体も心も元気になれる場所です。是非足を運んでみてください。皆さんにお会いできるのを、心から楽しみにしています!

岡崎げんき館 OKAZAKI GENKIKAN

● 案内図 ●



● アクセス ●

- まちバスをご利用のかた
東西ルートの「まちバス」が30分間隔で運行します。
(中岡崎 — 市役所 — 岡崎げんき館)
※バス停は岡崎げんき館の敷地内にあります。ぜひご利用ください。
- 名鉄バスをご利用のかた
東岡崎駅北口バスターミナルより乗車し、「岡崎げんき館前」バス停下車。
- 自動車をご利用のかた
駐車場 (220台) の入口が敷地南側にあります。

● お問い合わせ先 ●

TEL.0564-21-1230 (代) 〒444-0014 岡崎市若宮町2丁目1番地1
http://www.okazakigenkikan.jp

まちバスの時刻表が携帯で確認できます。
岡崎市公式ウェブサイト(携帯版)→よくある質問(FAQ)→公共交通
http://faq.city.okazaki.aichi.jp/m/



岡崎げんき館メルマガを発行しています!
登録は、岡崎市ホームページの「メルマガおかげさき」から。