



岡崎げんき館
OKAZAKI GENKIKAN

市民会議事業

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、「健康おかざき 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！

☆健康づくりの要 運動と栄養、両面での健康づくり教室です。



地域ふれあい健康教室



日時：令和4年1月31日（月） 9:20～13:00

場所：岡崎げんき館 多目的室および調理実習室

岡崎市食生活改善協議会

愛知県健康づくりリーダー連協岡崎支部

	内 容
9:15～ 9:25～10:45	受付～ （1F 多目的室） 運動実技 ストレッチ 脳トレ 軽い筋トレ 生活習慣病、ロコモ予防のための軽い運動
10:45～11:00	休憩 移動
11:00～12:00	「からだを温める」 （調理実習室）
12:00～13:00 終了	三密を避けて黙食、後片付け

対象者：岡崎在住で、医師からの運動制限のない方

定員：12人（抽選）

参加費：700円（材料代 資料代）

持ち物：運動の出来る服装、シューズ、タオル、お茶等、マスク着用
エプロン、三角巾、手拭き 筆記用具等

申込先：氏名・年齢・住所・電話番号（FAX番号）を記入し、次のいずれかでお申し込みください。

①ホームページのかた：<https://genki-shimin.com/event> にある応募フォーム

ホームページの

②ハガキのかた：〒444-8545（住所不要）

QRコード→

岡崎市保健所内岡崎げんき館市民会議事務局「地域ふれあい健康教室」係



③FAXのかた：岡崎げんき館市民会議事務局 23-5073

④げんき館に来られるかた：保健所総合受付（2階）窓口へ

お問い合わせ先 岡崎市保健所保健企画課 23-6807

岡崎げんき館市民会議事務局 23-5073

岡崎市食生活改善協議会 青木 51-7730

応募締切 令和4年1月13日（木曜日）

抽選後、17日以降結果を連絡します。

〔申込用紙〕 令和4年1月31日 地域ふれあい健康教室

ご住所：〒 (☎)

お名前： 年齢 男・女 (fax)

ご住所 〒 (☎)

お名前： 年齢 男・女 (fax)

ご記入いただいた情報は、地域ふれあい健康教室のみに利用し、他には一切利用いたしません。

<http://genki-shimin.com/top.htm>