

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！

**健康づくり講座**

岡崎げんき館市民会議運動サポート部会  
健康づくりリーダー連絡協議会岡崎支部

# げんきまつり！ しなやかストレッチ①②



日時	2022年10月16日(日) コース① 9時30分～10時10分(受付:9時10分～) コース② 10時30分～11時10分(受付:10時20分～)
場所	岡崎げんき館1階 多目的室
対象者	市内在住の男女で、医師による運動制限のない方 コース①・② 各募集:20人(抽選)
持ち物	運動のできる服装・マスク着用・汗拭きタオル・お茶等
参加費	無料
内容	ストレッチ・筋トシ・脳トシ・有酸素運動

★申し込み ホームページの応募フォームで お申し込みください。

★締め切り 2022年10月3日(月)

★抽選後、一週間以内に、結果を連絡します。

ホームページの QR コード→



★氏名 年齢 連絡先を明記してお申し込みください。

★コース①②から一つ選択し、申し込みをお願いします。

「げんきまつり」健康づくり講座 しなやかストレッチお問合せ先  
岡崎市保健所保健企画課 23-6807

(ご記入いただいた情報は、健康づくり講座のみに利用し、他には一切利用いたしません)

<http://www.genki-shimin.com>