

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

# 楽しく運動！代謝アップで老化をストップ！

日 時	2022年11月1日、15日、12月6日（火曜日） 午前10時00分～11時50分（受付：午前9時30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 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	1,000円（3回分）
内 容	ストレッチ・リズム運動・筋トシ・脳トシ

★申し込み ホームページの応募フォーム、ハガキ（〒444-8545）またはファックスで お申し込みください。

岡崎げんき館市民会議事務局 Fax **23-5073** ※ 保健所総合受付（岡崎げんき館2階）

窓口での申し込みも可能です。

★締め切り 2022年10月17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。



## 申込み用紙

### 11月健康づくり講座3回コース

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

お名前・年齢	① _____ 歳 / 男・女	② _____ 歳 / 男・女
住 所	〒 _____	
電 話	_____	
fax	_____	

（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）