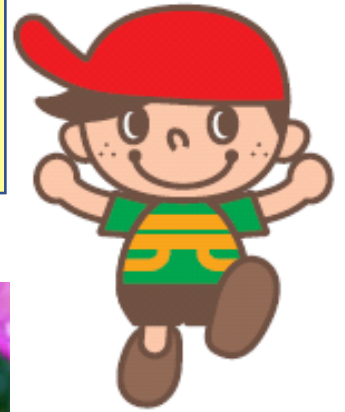


# げんき

岡崎げんき館市民会議

# はっしん!

2023年  
5月号



げんくん



**どうする岡崎 もっと健康 きっと市民会議!**

**5月のウォーキング教室を開催!**

**<運動サポート部会>**

ウォーキング教室  
の3回目、5月10日  
は野鳥の森公園を歩  
きました。



森の坂道に苦戦  
する方も見えまし  
たが、全員無事に登  
りきることができ  
ました。



4回目、5月17日は二十七曲がりでは丁度二七市にも寄って楽しく買い物をされていきました。



5回目5月24日は東公園文化の散歩道へ行きました。

最終日は残念ながら血圧が高く参加していただけない方が見えました。今後も参加者の安全を考え、熱中症予防などにも注意しながら運営していきます。

## 市民会議の年間活動予定(概要)

6月	げんきカレンダー・親子クッキング② おもちゃ図書館・親子料理教室① 栄養ステーション①	子どもサポート部会 子どもサポート部会 栄養サポート部会
7月	健康づくり講座③～8月 地域ふれあい健康教室① テーマ別料理教室・地産地消	運動サポート部会 運動・栄養サポート部会 栄養サポート部会
8月	テーマ別料理教室・夏休み親子①②③ おもちゃ図書館・親子料理教室②	栄養サポート部会 子どもサポート部会
9月	ウォーキング教室②～10月 地域ふれあい健康教室② 栄養ステーション②	運動サポート部会 運動・栄養サポート部会 栄養サポート部会
10月	健康づくり講座④ テーマ別料理教室・男性料理 おもちゃ図書館・親子料理教室③ <b>秋のげんきまつり</b>	運動サポート部会 栄養サポート部会 子どもサポート部会 <b>全体</b>
11月	健康づくり講座⑤ ウォーキング教室③～12月	運動サポート部会 運動サポート部会
12月	栄養ステーション③ テーマ別料理教室・親子料理教室④⑤ げんきカレンダー・クリスマス会	栄養サポート部会 栄養サポート部会 子どもサポート部会
1月	健康づくり講座⑤ ウォーキング教室④～2月 地域ふれあい健康教室④ げんきカレンダー・親子クッキング③	運動サポート部会 運動サポート部会 運動・栄養サポート部会 子どもサポート部会
2月	テーマ別料理教室・味噌づくり 栄養ステーション④	栄養サポート部会 栄養サポート部会
3月	—	—

\*詳細はホームページ、市政だよりをご参照ください