

岡崎げんき館市民会議事業を 紹介します

市民会議マスコット
キャラクター ゲン君



健康づくり講座

ストレッチ、有酸素運動、筋トレ、脳トレなどを中心に行っています。

運動を継続していただけるよう3回コースとしています

3回
¥1,000

講師
健康づくりリーダー連絡協議会



ウォーキング教室

岡崎げんき館に集合し、準備運動を行い、正しい歩き方を学んだのち四季折々の景色を観ながらのウォーキングを楽しんでいただいています。

5回
¥1,000

講師
岡崎ウォーキング協会



栄養ステーション

正しい食生活を身につけるための「おすすめレシピの調理体験」「ミニミニ講座」「栄養相談」を行っています。

1回
¥800

講師 岡崎栄養士会、岡崎市食生活改善協議会



地域ふれあい健康教室

健康づくりには食事と運動の両方が大切であると提唱されている中、岡崎市は愛知県でも珍しく運動と料理の専門家がコラボレーションして、運動してから料理ができる教室を開催しています。

1回
¥900

講師
健康づくりリーダー連絡協議会
岡崎市食生活改善協議会



テーマ別料理教室

伝承料理、親子料理、男性料理、地産地消など、毎回違うテーマに沿って美味しい料理を作る調理実習です。

1回
¥800

講師 岡崎市食生活改善協議会



岡崎市おもちゃ図書館きらら

発達支援の必要な子どもたちを中心に、おもちゃを使った遊びや保護者間の交流支援の場等を提供しています。料理教室・クリスマス会等も開催しています。

講師
NPO 法人子どもの発達を支援する会 きらら
岡崎市食生活改善協議会（料理教室講師）



げんきカレンダー

子どもを対象に、遊ぶ力、造る力、関わる力を養うため、楽しい遊びを取り入れた料理教室やクリスマス会等を行っています。子育て世代を対象とした講演会を開催しています。

受講料は
内容により
変わります

講師
岡崎女子大学・短期大学 げんきクラブ



各種講演会

市民公開講座や市民フォーラムなど、健康に関する様々な内容の講演会を年に数回開催。

受講料・内容は変更することがあります。
詳しくは、市政だよりやHPでご確認ください。

令和6年度 岡崎げんき館市民会議の年間活動予定

実施月	開催事業	担当部会
4月	健康づくり講座① 4/26・5/10・24(金)	運動サポート部会
5月	ウォーキング教室① 5/15・22・29・6/5・12(水) げんきカレンダー・親子クッキング① 5/19(日)	運動サポート部会 子どもサポート部会
6月	地域ふれあい健康教室① 6/4(火) げんきカレンダー・親子クッキング② 6/9(日) 栄養ステーション① 6/16(日) 健康づくり講座② 6/18・7/2・16(火) おもちゃ図書館・きらら料理教室① 6/22(土)	運動・栄養サポート部会 子どもサポート部会 栄養サポート部会 運動サポート部会 子どもサポート部会
7月	げんきカレンダー・講演会 7/7(日) テーマ別料理教室①・地産地消 7/7(日) 健康づくり講座③ 7/30・8/6・20(火)	子どもサポート部会 栄養サポート部会 運動サポート部会
8月	栄養ステーション②③ 8/24(土)・8/25(日) テーマ別料理教室・夏休み親子 ②8/2(金)、③8/3(土)、④8/4(日) おもちゃ図書館・きらら料理教室② 8/31(土)	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
9月	テーマ別料理教室⑤・男性の料理 9/8(日)	栄養サポート部会
10月	げんきカレンダー・親子クッキング③ 10/6(日) 健康づくり講座④ 10/9・16・23(水) 地域ふれあい健康教室② 10/31(木) 秋のげんきまつり 10/14(月・祝)	子どもサポート部会 運動サポート部会 運動・栄養サポート部会 全体
11月	健康づくり講座⑤ 11/8・15・22(金) テーマ別料理教室⑥・食文化継承 11/10(日) ウォーキング教室② 11/20・27・12/4・11・18(水) おもちゃ図書館・きらら料理教室③ 11/30(土) 健康づくり⑥ 11/27・12/11・25(水) 健康づくり講演会 11/9(土) 地域ふれあい健康教室③ 11/26(火)	運動サポート部会 栄養サポート部会 運動サポート部会 子どもサポート部会 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
12月	栄養ステーション④ 12/15(日) テーマ別料理教室冬休み親子⑦12/7(土)・⑧12/8(日) げんきカレンダー・クリスマス会 12/15(日)	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
R7年 1月	ウォーキング教室③ 1/15・22・29・2/5・12(水) 地域ふれあい健康教室④ 1/30(木) おもちゃ図書館・きらら料理教室④ 1/25(土)	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	栄養ステーション⑤ 2/15(土)	栄養サポート部会
3月	市民フォーラム 3月1日(土)	保健サポート部会・ 全体

*都合により変更することがあります。詳細はホームページ、市政だよりをご参照ください。