



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 ③



日 時：令和6年11月26日（火） 9:20~13:00

場 所：岡崎げんき館 多目的室および調理実習室

担 当：愛知県健康づくりリーダー連協岡崎支部 岡崎市食生活改善協議会

テーマ：「運動と調理でメンタルコンディションを整える」

日 程	内 容
9:20~ 9:30~10:45	受付～（1F多目的室）運動実技 「楽しく運動！」 ・ストレッチ ・有酸素運動 ・脳トレ ・軽い筋トレ ・ロコモ・フレイル予防のための軽い運動
10:45~11:00	休憩 移動
11:00~12:00	調理実習（1F調理実習室） 「こころとからだの調子を良くしていくためのメニュー」 ・かぼちゃのミルクスープリゾット ・鮭の白菜蒸し ・フルーツ白玉 ※アレルギー物質（小麦、乳、大豆、キウイフルーツ）
12:00~13:00終了	会食、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：20人（抽選）

参加費：900円（材料代 資料代）

持ち物：運動の出来る服装、運動シューズ、タオル、マスク着用、水分補給用飲み物、エプロン、三角巾、布きん、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、下記へお申し込みください  
市民会議 HP の応募フォーマット HP 募集フォームページの QR コード→

ハガキのかた：〒444-8545（住所不要）

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

FAXのかた：岡崎げんき館市民会議事務局 23-5073

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 岡崎市保健所保健政策課 ☎23-6807

岡崎げんき館市民会議事務局 ☎23-5073（火・水・木・金 11:00~14:00）

応募締切 令和6年11月11日（月曜日）抽選後、12日以降18日までに結果を連絡します



〔申込用紙〕 令和6年11月26日（火） 地域ふれあい健康教室③

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しません）