

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！タオル体操と 正しい歩き方で体力アップ

日 時	2025年10月7日、14日、21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：30人（抽選）
持ち物	運動のできる服装・靴、タオル・水分補給用お茶等
参加費	1,000円（3回分）
内 容	ストレッチ・回廊を使ったウォーキング・脳トレ・筋トレ（椅子使用あり）

★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。

ホームページの二次元コード →



★締め切り **2025年9月22日（月）**

★抽選後、一週間以内に、結果を連絡します。

★氏名 年齢 連絡先を明記してお申し込みください。

令和7年

申込み用紙

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

10月 健康づくり講座3回コース

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）

「岡崎げんき館市民会議」で検索