

☆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



日 時：令和7年9月25日（木） 9:20～13:00

場 所：岡崎げんき館 多目的室および調理実習室

岡崎市食生活改善協議会

愛知県健康づくりリーダー連協岡崎支部

日 程	内 容
9:20～ 9:30～10:45	受付～ （1F 多目的室） 運動実技 「運動と調理で体力アップ！」 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 （ビビンバ、チョレギ豆腐サラダ、簡単スイートポテト） アレルギー物質（卵）
12:00～13:00終了	会食、後片付け、アンケート

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 73-6022

岡崎げんき館市民会議事務局 23-5073

応募締切 令和7年9月10日(水)抽選後、11日以降18日までに結果を連絡します