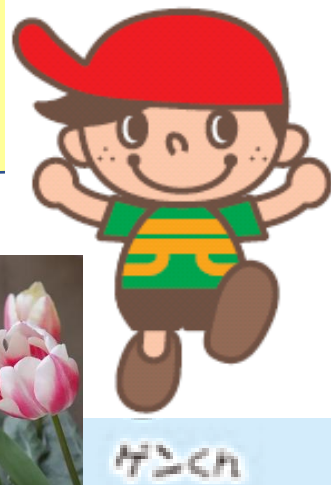




2025年
第4号



げんき館市民会議令和7年度総会を開催



4月22日(火)、岡崎げんき館 1F 多目的室でげんき館市民会議の総会を開催いたしました。

長谷川代表のあいさつの後、令和7年度の役員・事務局体制が承認された後、令和6年度の活動を振り返る事業報告、収支報告が承認され、続いて令和7年度の事業計画、収支計画の提案が承認され、総会が終了しました。その後は各部会から活動状況の報告や新年度の計画などのフリートークで熱く語り合いました。

また、市民会議の活動を支えて頂いている岡崎市保健所の職員の方々からは、「岡崎市の財政が厳しい中でも市民の健康を守る市民会議の活動を応援していく」という前向きなメッセージをいただきました。

新年度のスタートは健康づくり講座！

「楽しく運動！ストレッチで体スッキリ！」

4月3・5/10・17(木) <運動サポート部会>



新年度最初の事業は、運動サポート部会の人気の定番事業、「健康づくり講座」です。ストレッチ、有酸素運動、脳トレ、筋トレなどを交えて行いました。ほぼ定員の30名が参加されました。

脳トレは皆さん間違えたりすると恥ずかしそうに笑いながらされていました。

「久しぶりに体を伸ばせて気持ちよかった。」

「家でも続けてやりたいと思いました。」とのご意見、ご感想をいただきました。



令和7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 4/3・5/10・17(木)	運動サポート部会
5 月	げんきカレンダー・親子クッキング① 5/18(日)	子どもサポート部会
6 月	地域ふれあい健康教室① 6/3(火) げんきカレンダー・親子クッキング② 6/8(日) 栄養ステーション① 6/15(日) 健康づくり講座② 6/5・6/12・19(木) おもちゃ図書館・きらら料理教室① 6/21(土) げんきカレンダー・講演会 6/29(日)	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 子どもサポート部会
7 月	健康づくり講座③ 7/16・23・30(水) テーマ別料理教室①・地産地消 7/5(土)	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 8/16(土)・8/17(日) テーマ別料理教室・夏休み親子 ②8/8(金)、③8/9(土)、④8/10(日) おもちゃ図書館・きらら料理教室② 8/30(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	地域ふれあい健康教室② 9/25(木) テーマ別料理教室⑤・男性の料理 9/7(日)	運動・栄養サポート部会 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 10/5(日) 健康づくり講座④ 10/7・14・21(火) 秋のげんきまつり 10/12(日)	子どもサポート部会 運動サポート部会 全体
11 月	健康づくり講座⑤ 11/18・12/2・16(火) おもちゃ図書館・きらら料理教室③ 11/29(土) 地域ふれあい健康教室③ 11/14(金)	運動サポート部会 子どもサポート部会 運動・栄養サポート部会
12 月	栄養ステーション④ 12/14(日) テーマ別料理教室冬休み親子⑥12/6(土)・⑦12/7(日) げんきカレンダー・クリスマス会 12/14(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	健康づくり講座⑥ 1/23・30・2/6(金) おもちゃ図書館・きらら料理教室④ 1/31(土)	運動サポート部会 子どもサポート部会
2 月	地域ふれあい健康教室④ 2/18(水) 栄養ステーション⑤ 2/14(土) テーマ別料理教室⑧ 2/21(土) 市民フォーラム 2/28(土)	運動・栄養サポート部会 栄養サポート部会 栄養サポート部会 保健サポート部会・ 全体