

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！

リズムに合わせて体づくり！

日 時	2026 年 1 月 23 日、30 日、2 月 6 日 （ 金曜日 ） 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・汗拭きタオル・お茶等
参加費	1,000 円 （3 回分を初回集金）
内 容	ストレッチ・有酸素運動・脳トレ・軽い筋トレ等で楽しく体を動かす
※ げんき館利用登録は必要ありません	

★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。

★締め切り **2026 年 1 月 6 日(火)**

★抽選後、一週間以内に、結果を連絡します。

ホームページの二次元コード →

★氏名 年齢 連絡先を明記してお申し込みください。



令和 8 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

1・2 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）