



☆運動と栄養の両面であなたの健康づくりを応援します

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！



地域ふれあい健康教室



日 時：令和8年2月18日（水）9:30～13:00（受付 9:20～）

場 所：岡崎げんき館 多目的室および調理実習室

担 当：健康づくりリーダー岡崎支部 岡崎市食生活改善協議会

テマ：「運動と食事でコンディションを整える」



日 程	内 容
9:20～	受付～（1F多目的室）運動実技 「楽しく運動！」
9:30～ 10:45	・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	メニュー ポークチョップ、めかぶのスープ、小松菜とツナのサラダ 大豆ご飯、いちご大福 （1F調理実習室） アレルギー物質（卵、豚肉、大豆、小麦）
12:00～13:00 終了	試食会、アンケート記入、後片付け

対象者：岡崎在住で、医師からの運動、食事制限のない方

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、水分補給用飲み物、エプロン
三角巾、布巾（2枚）、手拭き、筆記用具等

申込先：氏名・年齢・住所・電話番号を記入し、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：〒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：岡崎げんき館市民会議事務局 23-5073

げんき館：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

応募締め切り 令和8年1月30日（金曜日）抽選後、2月7日までに結果を連絡します

[申込用紙] 令和8年2月18日（水曜日） 地域ふれあい健康教室

住 所：〒（ ）

（ ）

氏 名：

年齢

男・女

（ ）

（ ）

住 所：〒（ ）

（ ）

氏 名：

年齢

男・女

（ ）

（ ）

（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）