

げんき

岡崎げんき館市民会議

はっしん!

2025年
第11号



地域ふれあい健康教室③ 11/14(金)

＜運動サポート部会・栄養サポート部会＞

地域ふれあい健康教室③ 11/14(金)

「運動と調理でいっぱい動いていっぱい食べよう！」をテーマで行いました。

内容は血圧の高い方も見えたのでゆっくり丁寧に座位で筋トレもしていただきました。調理では美味しく野菜がいっぱい摂れて良かったと感想をいただきました。

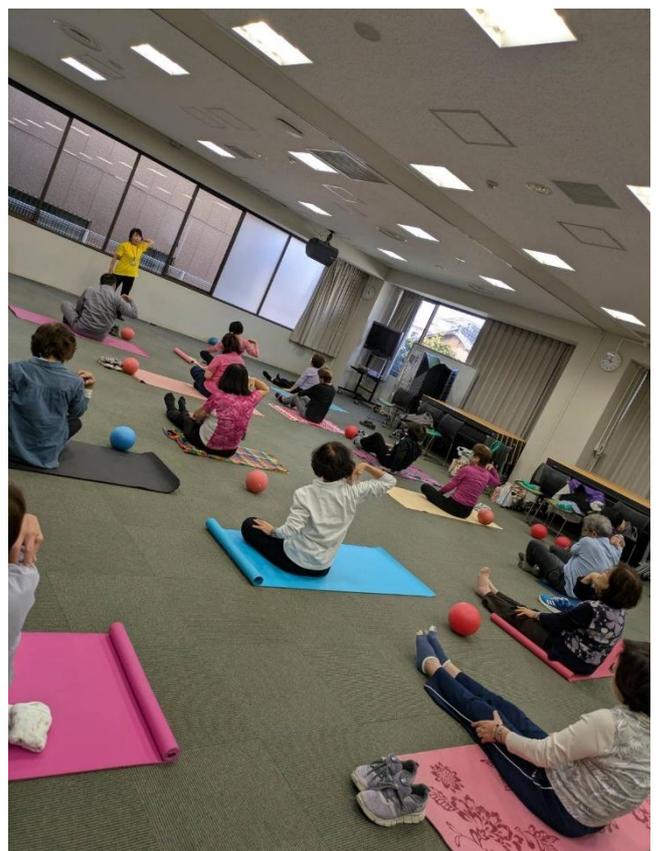


健康づくり講座⑤ 11/18・12/2・16(火)

<運藤サポート部会>

楽しく運動！転ばん体操！のテーマで行いました。

健康づくりリーダー連協制作のあいち巡りん体操の飛行機のポーズや、ろくろを回すポーズの後、椅子を使った筋トレやボールを使ったストレッチや筋トレを取り入れながら楽しく動いていただきました。



おもちゃ図書館・きらら料理教室③11/8(土)

<子どもサポート部会>



メニューです。みんな頑張りました～！！

- ① 肉しゅうまい、
- ② かぼちゃスープ、
- ③ さつまいの炒め物、
- ④ わかめごはん、
- ⑤ みかん寒天

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

≪ 日程等が変更になることがありますので、市政だよりでご確認ください。 ≫