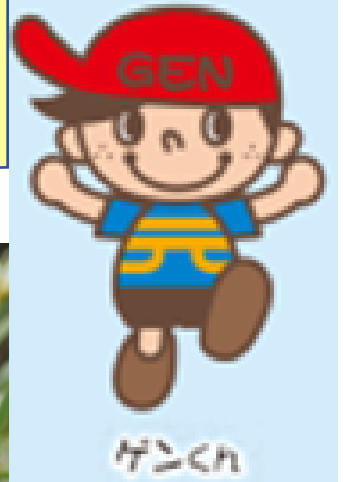


# げんき

岡崎げんき館市民会議

# はっしん!

2026年  
第1号



健康づくり講座⑥ 1/23・30・2/6(金)

## <運動サポート部会>

今回は、「音楽に合わせて楽しく体を動かす」をテーマにリズムに合わせて体を動かす事で運動を身近に感じられるようにプログラムを考えました。



リズム体操、ウォーキングも動きの数を少なくリズムに合わせて体を動かし無理なく出来たと思います。また筋トレに曲を取り入れたところ楽しかったと声をいただき、家では好きな曲で行っていただけするように声かけをしました。



# 令和7年度岡崎げんき館市民会議の年間活動予定

≪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。≫

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) <b>秋のげんきまつり 10/12(日)</b>	子どもサポート部会 運動サポート部会 <b>全体</b>
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
R8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) <b>市民フォーラム 2/28(土)</b>	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・ <b>全体</b>