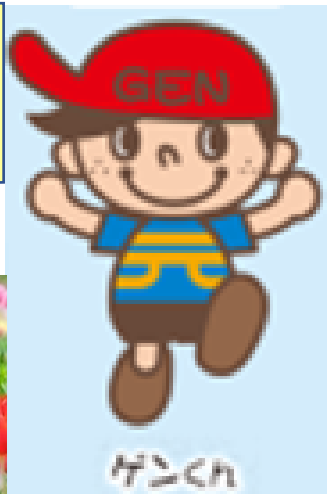




2026年
第4・5号



岡崎げんき館市民会議総会 4月21日(火)

令和7年度の総決算と令和8年度の活動の第1歩として、
岡崎げんき館市民会議総会を開催しました。



岡崎げんき館市民会議の活動の区切りとなる、総会が開催されました。

げんき館市民会議の役員、運営委員などが集合し、令和7年度の活動報告、決算報告に続き、令和8年度の活動計画、予算などの提案があり、提案どおりに可決・承認され、新年度に向けて活動開始となりました。

岡崎市の財政状況は他市の状況と同様に苦しく、市民会議に委託された事業の予算も縮小を余儀なくされる状況ではありますが、市民の健康を守る活動をこれまでどおり推進していくことを確認しました。

健康づくり講座① 5/7・14・21(木)

<運動サポート部会>

「楽しく運動！転ばん体操！」をテーマに行いました。
、転ばない体づくりを目的に体幹を鍛える筋力トレーニングを多く取り入れました。リズムに乗って準備体操とリーダー連協制作の「あいち巡りん体操」の有酸素運動で体を温め、ストレッチ、そして筋トレは、中高年の体に必要な腸腰筋、大腿四頭筋、下腿三頭筋、中殿筋を立位と座位で回数多く実施しました。また、片足立ちの必要性を理解いただき脳トレと最後にゆったりとストレッチを行いました。



令和8年度の市民会議の年間活動予定を掲載

令和8年度活動計画が総会で承認され、予定通り実施されることになりました。予算削減で縮小される部分がありますが、“笑顔でげんきの輪を広げよう”を合言葉に、今年度も保健、運動、栄養、子どもの4つのサポート部会で実施します。市民の皆様のご参加をお待ちしています。

令和8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	(総会) 4/21 (火)	(全体)
5 月	健康づくり講座① 5/7・14・21 (木) げんきカレンダー・親子クッキング① 5/17 (日)	運動サポート部会 子どもサポート部会
6 月	地域ふれあい健康教室① 6/2(火) げんきカレンダー・親子クッキング② 6/7(日) 健康づくり講座② 6/11・18・25 (木) 栄養ステーション① 6/13(土) げんきカレンダー・講演会 6/28(日)	運動・栄養サポート部会 子どもサポート部会 運動サポート部会 栄養サポート部会 子どもサポート部会
7 月	テーマ別料理教室① 地産地消 7/4(土) テーマ別料理教室②③④ 夏休み親子教室 ②7/31(金)・③8/1(土)・④2(日)	栄養サポート部会
8 月	栄養ステーション親子料理教室 ②8/8(土)・③8/9(日)	栄養サポート部会
9 月	テーマ別料理教室⑤・男性料理 9/6(日) 健康づくり講座③ 9/9・16・30 (木)	栄養サポート部会 運動サポート部会
10 月	地域ふれあい健康教室② 10/1 (木) げんきカレンダー・親子クッキング③ 10/4(日) 健康づくり講座④ 10/15・22・29 (木) テーマ別料理教室⑥ 10/31(土) 秋のげんきまつり 10/18(日)	運動・栄養サポート部会 子どもサポート部会 運動サポート部会 栄養サポート部会 全体
11 月	地域ふれあい健康教室③ 11/25(水)	運動・栄養サポート部会
12 月	健康づくり講座⑤ 12/1・8・15 (火) テーマ別料理教室冬・休み親子⑥12/5(土)・⑦12/6(日) げんきカレンダー・クリスマス会 12/13(日) 栄養ステーション④ 12/19(土)	運動サポート部会 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
R9 年 1 月	地域ふれあい健康教室④ 1/28(木)	運動・栄養サポート部会
2 月	健康づくり講座⑤ 2/12・19・26 (火) 栄養ステーション⑤ 2/20(土)	栄養サポート部会 運動サポート部会
3 月	市民フォーラム 3/6(土)	保健サポート部会・全体

* 事業は都合で変更することがあります。詳細はホームページ、市政だよりをご参照ください。