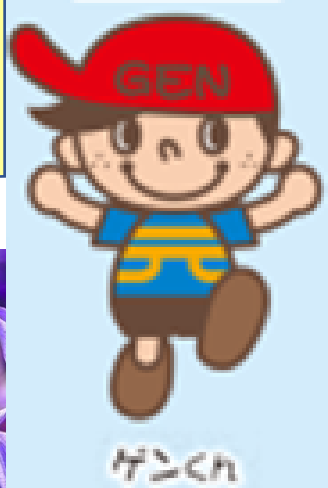


げんき はっしん!

岡崎げんき館市民会議

2026年
第6号



地域ふれあい健康教室① 6/2(火)

＜運動・栄養サポート部会＞

テーマ「運動と調理で暑さに負けない身体づくり！」

キャンセルが2件あったのが残念でしたが、運動はストレッチ、筋トレ脳トレを楽しく動いてみえました。

調理実習の班分けで男性が3名、女性が2名の班が一番早く調理ができていました。皆さん和気あいあいと手際よく調理していらっしゃいました。“暑さに負けない身体づくり”の食事でのポイントの講話を熱心に聞いて下さいました。



メニュー：冷麺風ピリ辛そうめん、チンジャオロース風小鉢、シャカシャカサラダ、梅干しの寒天寄せ

げんきカレンダー・講演会 6/28(日)

<子供サポート部会>

6月28日(日) 12回遊ぼう!学ぼう!げんきかん』子育て応援講座「災害から守るよ 地位さないのち!」を開催しました。

講師に、愛知県立大学 “まもるよちいさないのち”地域災害弱者対策研究所・所長の清水宣明氏をお迎えして、いつ起こるかわからない災害に、小さいお子さんのいる家族が何を備えておけばいいのか、いざという時にどんな行動をとればいいのか、具体的なお話を伺いました。



参加者の皆さんからは、「具体的にどんな備えが必要か教えていただき参考になった。」「さっそく家族と防災について話し合い、備蓄等を見直したい。」などの感想をいただきました。

今回も、講演中はげんきクラブの皆さんに託児をしていただいたので、保護者の方には安心してお話を聞いていただくことができました。

※子どもサポート部会の合同企画で、小児科医の先生方とNPO 法人きららスタッフ、岡崎大学げんきクラブのメンバーで企画・実行しています。今年で12回目になりました。



健康づくり講座② 6/11・18・25 (木)

＜運動サポート部会＞

楽しく運動！巡りん体操で！を今回のテーマにしたのは、愛知の産業や観光をテーマにした体操を市民の皆様にも知ってもらう事を願って企画しました。ストレッチやリズム体操、片足立ちのバランス運動、強いては筋トレに繋がる運動を多く取り入れています。今回は巡りん体操を中心に、ボールを使った筋トレ、脳トレと楽しく体を動かす喜びを皆さんにお伝えしました。

また、この事業の健康づくり講座への参加と健康維持も呼びかけました。



栄養ステーション① 6/13(土) 〈栄養サポート部会〉

第1回のテーマ

「腸活!善玉菌を育てる食物繊維の豊富な食事を目指せ。」

今年度第の栄養ステーションを開催しました。献立はテーマの通り、善玉菌豊富なヨーグルトや野菜の食物繊維が中心で

①ムルギーカレー

②焼き野菜

③雑穀ご飯

④基本のポテトサラダ

⑤バイオパワーゼリー



の5品です。20代から80代の男女16名の参加者で、広い年代に関心が高いことがうかがわれます。

自己紹介→デモンストラ
ーション→調理→実食
のあとはミニ講座で腸活
への理解を深めました。

プレバイオテクス→プ
ロバイオテクス→シンバ
イオテクスと乳酸菌やビ



フィズス菌などの善玉菌の働きや短鎖脂肪酸の話を行いました。

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 (夏休み親子料理教室) 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。