



岡崎げんき館 市民会議事業

OKAZAKI GENKIKAN

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！

☆健康づくりの要 運動と栄養、両面での健康づくり教室です。



地域ふれあい健康教室



日 時：令和 8 年 10 月 1 日（木） 9:20~13:00

場 所：岡崎げんき館 多目的室および調理実習室

担 当：愛知県健康づくりリーダー連協岡崎支部 岡崎市食生活改善協議会

テーマ：「運動と調理で体力アップ！」

日 程	内 容
9:20~ 9:30~10:45	受付～（1F 多目的室）運動実技 「楽しく運動！」 ・ストレッチ ・有酸素運動 ・脳トレ ・軽い筋トレ・フレイル予防のための軽い運動
10:45~11:00	休憩 移動
11:00~	調理実習（1F 調理実習室） サバのサルサマリネ、節約ゆで卵、レタスときのこのスープ、 ごはん、オクラと人参と刻み昆布のごま和え、 さつまいものデザート
12:00~13:00終了	試食会、後片付け

対象者：岡崎在住で、医師からの運動制限のない方

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、マスク着用、水分補給用飲み物、
エプロン、三角巾、布きん、台ふきん、手拭き 筆記用具等

申 込：氏名・年齢・住所・電話番号（FAX 番号）を記入し、
下記①～④のどれか一つの方法でお申し込みください。

- ① Web で市民会議 HP へアクセスされる方 募集フォームページの QR コード
- ② ハガキの方：〒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
- ③ FAX の方：岡崎げんき館市民会議事務局 23-5073
- ④ げんき館に来られる方：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 ☎ 73-60 22

岡崎げんき館市民会議事務局 ☎ 23-5073（火～金 11:00～14:00）

応募締切 令和 8 年 9 月 16 日（水曜日）抽選後、25 日までに結果を連絡します

<http://genki-sshimin.com/>