

健康づくり講座

岡崎げんき館市民会議運動サポート部会
 健康づくりリーダー連絡協議会岡崎支部

楽しく運動！ 元気な毎日を目指して



日 時

2026 年 10 月 15 日、22 日、29 日 （ 木曜日 ）
 午後 1 時 30 分～3 時 20 分（受付：午後 1 時～）

場 所

岡崎げんき館 1 階 多目的室

対象者

市内在住の男女で、医師による運動制限のない方
 募集：30 人（抽選）

持ち物

運動のできる服装・汗拭きタオル・お茶等

参加費

1,000 円 （3 回分を初回集金）

内 容

ストレッチ・有酸素運動・脳トレ・軽い筋トレ等で楽しく体を動かす

★申し込み ホームページの応募フォーム、ハガキ(〒444-8545)またはファックスで
お申し込みください。

岡崎げんき館市民会議事務局 Fax **23-5073**

※ 保健所総合受付(岡崎げんき館2階) 窓口での申し込みも可能です

★締め切り 2026 年 9 月 28 日(月) ホームページの二次元コード →

★抽選後、一週間以内に、結果を連絡します。

★氏名 年齢 連絡先を明記してお申し込みください

※げんき館利用登録は必要ありません



申込み用紙

岡崎げんき館市民会議事業運動サポート部会
健康づくりリーダー連絡協議会 岡崎支部

令和 8 年 10 月 健康づくり講座3回コース④

お名前・年齢	① _____ 歳 / 男・女	② _____ 歳 / 男・女
住 所	〒 _____	〒 _____
電 話	_____	_____
fax	_____	_____

（ご記入いただいた情報は、健康づくり講座のみに利用し、他には一切利用いたしません）