



coconowa obu
1階

健康づくり
身体活動支援センター



coconowa obu
2階

第二
レインボーハウス

開館時間 9:00～17:00((水)は20:00まで)
休館日 (日)・(月)・祝日・年末年始
問い合わせ ☎0562(57)2725

開館時間 9:00～17:00
休館日 (土)・(日)・祝日・年末年始
問い合わせ ☎0562(57)3002

施設の愛称 **ここのわおおぶ coconowa obu** に決定

健康づくりを通じて、一人一人の心がつながり温かい輪となって広がるとともに、誰もが安心して集い心がほっと「和」む場所になってほしいという願いを込めた、「心」と「輪・和」を組み合わせた愛称です。公募作品から選ばれました。



大府市健康づくり総合支援施設



coconowa obu
ここのわおおぶ

11月4日(水) いよいよ始動——

心もからだも健やかに。
市民の健康づくりを応援します。



先着順

市内在住の65歳以上の方

はじめての 脳とからだの健康教室

運動や健康に関する講義・活動を通じて、無理なく楽しく続けられる健康づくりを学びます。

- ▶日時 ①11/10～3/23(火)
②11/11～3/17(水)
13:30～15:00(各全18回)
- ▶定員 各20人
- ▶料金 2000円(初回集金)
- ▶申込 9/2(水) 9:00から

先着順

市内在住の65歳以上の方

うちではじめる運動習慣 NCGG-HEPOP®

国立長寿医療研究センターのリハビリ専門職員から、自宅のできる運動のコツを実践・講義で学びます。

- ▶日時 11/6～12/25(金)
13:30～14:30(全8回)
初回と最終回は13:30～15:00
- ▶定員 15人
- ▶料金 2000円(初回集金)
- ▶申込 9/2(水) 9:00から

先着順

市内在住で子育て中の30～50歳代夫婦

夫婦ではじめる 健康づくり講座

子育て世代が無理なく続けられるような、家事の合間にできる腰痛・肩こり予防の体操などを学びます。

- ▶日時 12/5・12(土)
10:00～11:00(全2回)
- ▶定員 10組
- ▶料金 無料
- ▶申込 9/2(水) 9:00から

先着順

市内在住の赤ちゃんとも母親

ベビママFit

産後に効果的な体操・骨盤ケア、赤ちゃんとのふれあい遊びのほか、助産師への相談もできます。

- ▶日時 毎月1・3(木)
10:00～12:00(単発講座)
- ▶定員 各15組
- ▶料金 1000円(当日集金)
- ▶申込 各回の4週間前の12:00から

先着順

市内在住・在勤の18歳以上の方

健康MIRAIプロジェクト

運動や栄養について講義・実践を通じて学び、将来のために心身を整えます。

- ▶日時 11/4～12/23(水)
18:00～19:30(全5回)
 - ▶定員 30人
 - ▶料金 1000円(初回集金)
 - ▶申込 9/2(水) 9:00から
- ※この講座は、プレコンセプションケア健診費助成事業対象講座です。

先着順

市内在住の65歳以上の方

きれいは元気の源！ 人生100年時代の美容術

(株)スギ薬局美容担当社員から、心身の活力を引き出すスキンケア法・メイクを学びます。

- ▶日時 11/18(水)
10:00～11:30
- ▶定員 20人
- ▶料金 500円(当日集金)
- ▶申込 9/2(水) 9:00から

抽選

市内在住の65歳以上の方

まちかどエクササイズ

ヤマハウェルネスインストラクターと、音楽を使って楽しく運動します。

- ▶日時 (各全19回)
①11/10～3/30(火) 10:00～11:00
②11/6～3/19(金) 11:00～12:00
初回と最終回は10:00～11:30
- ▶定員 各23人(抽選)
- ▶料金 無料
- ▶申込 ①②ともに
9/3(木) 9:00～17(木) 17:00

先着順

市内在住の40～64歳の方

週1からだ会議

専門職員と一緒に、週1回の運動を通じて、メタボ対策などの健康づくりを学びます。

- ▶日時 11/7～12/26(土)
13:30～14:30(全8回)
初回と最終回は13:30～15:00
- ▶定員 20人
- ▶料金 1000円(初回集金)
- ▶申込 9/2(水) 9:00から

先着順

市内在住の小学1～3年生とその家族

親子でからだを動かそう！

健康づくりの第一歩として、一緒に遊びながら、楽しく運動します。

- ▶日時 11/28(土)
10:00～11:30
- ▶定員 5組
- ▶料金 無料
- ▶申込 9/2(水) 9:00から

先着順

市内在住の方

食べて学ぶ栄養講座

体に優しく、毎日の生活に取り入れやすい食事のコツを学びます。

- ▶日時 ①11/12・26(木)
②12/10・24(木)
10:30～12:30(各全2回)
- ▶定員 各20人
- ▶料金 各1000円(初回集金)
- ▶申込 ①10/15(木) 12:00から
②11/12(木) 12:00から

健康づくり
身体活動支援センター

講座のご案内

coconowa obu1階の「健康づくり身体活動支援センター」では、さまざまな世代に合わせた講座を開催。体を動かす楽しさを通じて、健康づくりを支えます。

▶場所 coconowa obu 1階

▶問い合わせ

10/30(金)まで

健康未来推進課 ☎0562(85)3232

11/4(水)から

健康づくり身体活動支援センター
☎0562(57)2725

※11/1(日)～3(火)は休館日です。

試食・試飲・食事などの提供回あり
詳細は市ウェブサイトへ。

申し込み

各申込開始日から
市ウェブサイトへ。



※市ウェブサイトでの申し込みが難しい方は、電話も可。回線が混み合う場合がありますので、可能な限りウェブサイトからお申し込みください。