大府市健康づくり総合支援施設「coconowa obu」
こどもから高齢者まで、全世代の健康を支える講座を展開！

大府市は、11 月 2 日に大府市健康づくり総合支援施設「coconowa obu（ここのわおおぶ）」を開館し、幅広い世代を対象とした健康づくり事業を展開しています。

施設 1 階の「健康づくり身体活動支援センター」では、保健師、理学療法士、健康運動指導士、管理栄養士などの専門職が、大学、企業、医療機関等と連携し、「身体活動」を基礎とした運動・栄養講座や健康測定、健康相談などを通じて、こどもから高齢者まで、一人一人の健康づくりを支援しています。

2027 年からは、保健師や理学療法士が地域のサロン等に出向く出張健康教室を開始し、施設内だけでなく、地域全体へ健康づくりの取組を広げていきます。

■「coconowa obu」で開催する身体活動を基礎とした運動や栄養講座等の概要

① ベビママ Fit 講座【子育て世代向け】



次回実施日／12 月 3 日（木）10 時～12 時
開催日／第 1 ・第 3 木曜日
内容／産後の母親を対象に、運動と食事を組み合わせた講座です。産後の筋力低下や運動不足の改善を支援するとともに、温かい昼食を提供します。また、昼食を楽しみながら、講師や人間環境大学の助産師に、子育てや産後の心身の健康について気軽に相談できます。
講師／理学療法士　恩田裕芽（オンダ ユメ）さん　相談対応／人間環境大学の助産師
対象／市内在住の産後 2 カ月から 1 年未満の母親と乳児
定員・料金／15 組（先着順）・1,000 円
申込／各講座 4 週間前の正午から

② 健康 MIRAI プロジェクト講座【若者向け】

実施日／11 月 25 日（水）18 時～19 時 30 分
内容／体幹トレーニングなど、しっかり運動するコースと、姿勢改善など、ゆったり運動するコースを実施します。あわせて、将来を見据えて主体的に健康管理を行うプレコンセプションケアについて学びます。
講師／運動：理学療法士　岩井駿（イワイ シュン）さん
ジャイロキネシス認定トレーナー　ホジョウ留理子（ルリコ）さん
プレコンセプションケア：人間環境大学助産師　水尾智佐子（ミズオ チサコ）さん
栄養：管理栄養士　前田さとこ（マエダ サトコ）（市職員）

対象／18 歳以上の方（市内在住・在勤）
定員・料金／各コース 15 人・1,000 円
実施回数／全 5 回
申込／12 月 2 日（水）から

③ うどん作りから学ぶ健康講座【65 歳以上の高齢者向け】
実施日／2027 年 1 月 27 日（水）10 時 00 分～11 時 15 分
内容／うどん作りに必要な体力をつけるストレッチングや筋肉増強運動を実施するとともに、バランスの良い食事の取り方やうどんをしっかりかんでおいしく食べるための口腔機能について、うどん作りを通して、楽しみながら学びます。
講師／運動：健康運動指導士　安江貴琉（ヤスエ キリュウ）（市職員）
口腔機能：国立長寿医療研究センター言語聴覚士
永坂元臣（ナガサカ モトオミ）さん
うどん作り：大府めん'S クラブのみなさん
対象／65 歳以上の方（市内在住）
定員・料金／15 人（先着）・1,000 円
実施回数／全 10 回
申込／12 月 2 日（水）から

④ 健康づくりアプリ「kencom」【全世代向け】
ウォーキングイベント「みんなで歩活（あるかつ）」



実施期間／10 月 30 日（金）～11 月 30 日（月）
内容／身長、体重、血圧、歩数などの記録を週・月・年ごとにグラフ化し、身体の状態や変化を視覚的に確認できる無料の健康づくりアプリです。また、AI が食事の写真を分析してカロリーを推定する機能などを備え、日々の健康管理や食生活の改善を支援します。
　現在、本アプリを活用し、チーム・個人で歩数を競うウォーキングイベント「みんなで歩活」を開催しています。
対象／19 歳以上の方（市内在住・在学・在勤）
申込／kencom から受付中

【問い合わせ先】
大府市健康未来推進課（coconowa obu）担当：齋藤　裕士（サイトウ　ユウジ）
電話：0562-57-2725　FAX：0562-48-3112　メール：shintai@city.obu.lg.jp