

2025 3/9 SUN

春のげんきまつり



ベビーとママのふれあい会

10:00~11:00 参加費500円(当日支払)

場所: 岡崎げんき館 スタジオ

音楽に合わせて親子のふれ合い遊びを楽しんだり、
簡単なベビーマッサージ・ベビーヨガを楽しんだり、
親子のふれ合いのひと時を楽しめるレッスンを開催します 

ノルディックウォーキング

13:30~14:45 参加費500円(当日支払)

場所: 岡崎げんき館 健康回廊集合

河原の方へ歩きに行きます。※ポールレンタル無料

スキーのストックのようなポールを使って歩く、全身を使った効率的な有酸素運動です。

誰にでも簡単にでき、より効果が高い運動ができます。



ベビーとママのふれあい会



【場所】岡崎げんき館 スタジオ

【定員】生後3ヵ月～1歳未満の母子15組

【参加費】500円 ※当日支払い

【申込】2月7日（金）よりWebにて受付（〆切2/23（日））

【発表】2月25日（火）メールにて連絡

【二次募集】2月26日（水）9：30～3月5日（水）総合受付窓口

ノルディックウォーキング



【場所】岡崎げんき館 健康回廊集合
河原の方へ散策

【定員】中学生以上20名

【参加費】500円 ※当日支払い

【申込】2月7日（金）よりWebにて受付（〆切2/23（日））

【発表】2月25日（火）メールにて連絡

【二次募集】2月26日（水）9：30～3月5日（水）総合受付窓口

※雨天中止（HPにてお知らせします。）

【問い合わせ】健康づくりゾーン （0564）21-7733