

参加者を募集しています

※定員になり次第、募集は終了いたします。※悪天候等により中止や変更になる場合がございます。



『気楽に健康体操』

座っても立ってもできる人気の健康教室です。自分のペースで元気な身体を目指します。気持ちもリフレッシュできますよ。



定期講座

日 時：毎月 第1・第2・第3 (月)
13:30~14:30

講 師：上林 尚美 さん

持参物：タオル、飲み物、上履き

受講料：200円 (1回)

材料費：なし ※動きやすい格好でお越しください

『アロハフラ』

心と身体の健康にフラダンスをはじめませんか。「アロハ」はハワイの挨拶で「こんにちは」。みんなで楽しく踊ると自然と笑顔があられます。



定期講座

日 時：毎月 第1 (金)
13:00~15:00

講 師：岡本 美夏 さん

持参物：タオル、飲み物

受講料：200円 (1回) 材料費：800円 (1回)

※動きやすい格好でお越しください

『絵画クラブ』

油彩、水彩、鉛筆、パステルなど描くものは自由です。先生のご指導のもと、のんびり楽しく活動しています。お気軽にご参加ください。



自主講座

日 時：毎月 第2・第4 (木)
10:00~12:00

講 師：神崎 順治 さん

受講料：1,000円 (1か月) 材料費：なし

持参物：画材など

※まずはお問い合わせください

『カラオケ倶楽部』

楽しくカラオケを歌いませんか。大きな声で楽しく歌うことは手軽な健康法です。機材はありますので、お気軽にお越しください。



自主講座

日 時：毎月 第2・第4 (木)
18:00~20:00

対 象：どなたでも 持参物：飲み物

会 費：500円 (1か月)

※まずはお問い合わせください

スカイウェル (電位治療器) をご利用ください

交流の高圧電界で身体を包み、健康を維持する医療機器です。頭痛、肩こり、不眠症、慢性便秘などを緩和する効果があります。(1回20分/予約不要)

※持病をお持ちの方や体調その他に不安のある方は、予めご自身の担当医へご相談ください



お問い合わせ・お申し込みは

TEL: 086-254-1992

岡山市福祉交流プラザ三友

岡山市北区岩井 2-4-1



【開館時間】月~土 9:30~21:00

日曜日 9:30~17:00

【休館日】 火曜日、年末年始

※状況により臨時休館となる場合がございます