

行きましたポイント対象一覧(平成28年10月～)

■ポイントが付与されるのは、平成28年12月末までの参加分となります。(平成29年1月以降は、ポイントは付与されません。)

■プログラムの詳細内容については、各実施主体にお問い合わせください。

■プログラムによっては、既に募集定員に達している場合がありますので、ご了承ください。

■会費・参加費が1,000円以上(1ヶ月あたり)のプログラムを新規で利用する場合は、「入会したよポイント」が付与されます。(健康ポイントプロジェクト参加期間中に1回のみ)
(会費月額1,000円以上～5,000円未満は1,000ポイント、5,000円以上は3,000ポイント。)

No.	実施主体	プログラムの名称	開催日時・利用可能日時	会費・参加費	備考
1	健康づくり課 健康増進難病対策係 【電話】086-803-1263 北区中央保健センター (086-803-1265) 北区北保健センター (086-251-6515) 中区保健センター (086-274-5164) 東区保健センター (086-943-3210) 南区西保健センター (086-281-9625) 南区南保健センター (086-261-7051)	岡山市国民健康保険特定保健指導 (保健センター実施分)	国保特定健診の受診者のうち、保健指導の対象になった方には、市から個別に案内をお送りします。		
2	国保年金課 レセプト・保健係 【電話】086-803-1133	岡山市国民健康保険フォローアップ保健指導	国保特定健診の受診者のうち、保健指導の対象になった方には、市から個別に案内をお送りします。		
3	介護予防センター 【電話】 ○中区・東区(086-274-5211) ○北区(086-251-6517) ○南区(086-230-0315)	一次予防サービス「毎週・毎月介護予防教室」 (各中学校区における開催場所は別紙を参照)	詳細は電話にてお問い合わせください	無料(材料費は実費負担)	65歳以上が対象
4		二次予防サービス「元気スマイル教室」	詳細は電話にてお問い合わせください	無料(材料費は実費負担)	65歳以上が対象
5	岡南公民館 【電話】086-262-3483	みんなの健康教室	毎月第2土曜、14時～16時 * 6, 7, 8, 11月はお休み、2月は第1土曜	無料	主に、福島学区、南輝学区住民対象
6	北公民館 【電話】086-254-4633	元気で長生きをめざす人の応援講座	毎月第3木曜10時～12時 * 8月はお休み	無料(ボールレンタル料300円)	実施団体が保険に加入 雨天の場合は室内で実施
7	一宮公民館 【電話】086-284-6224	一宮ふれあい元気教室	毎月第1～3月曜・第3金曜、10時～12時 * 詳細はお問い合わせください。	実費負担	
8	高松公民館 【電話】086-287-2057	朝ラジオ&OKAYAMA市民体操	日曜を除く開館日、朝9時～9時15分	無料	雨天中止
9	高松公民館 【電話】086-287-2057	高松ふれあい元気クラブ	毎月第1～3金曜、13時30分～15時 * 詳細はお問い合わせください。	登録費500円	
10	上道公民館 【電話】086-297-2377	ノルディックウォークをはじめよう	月1回程度(5月に要申込) * 8月はお休み * 詳細は電話にてお問い合わせください。	無料(ボール代、保険代は実費負担)	少雨決行
11	足守公民館 【電話】086-295-1942	あしもりウォーク	原則第3火曜、9～12時 * 7, 8月はお休み * 詳細はお問い合わせください。	1回50円	
12	南公民館 【電話】086-263-7919	みんなで楽しく歩く会	毎月第3月曜の午前中 * 休館日等の場合はその前後の週に開催 * 行先によって実施時間が変わります	1回100円(交通費等は実費負担)	
13	旭東公民館 【電話】086-943-1154	ほほえみくらぶ	毎月第3日曜、9時45分～11時45分 * 10月は第1日曜	1回100円	
14	操南公民館 【電話】086-276-7898	操南健康ウォーキング	毎月第1金曜、9時30分～12時 * 9月は第3金曜 * 11月は9時～12時	無料	保険はかけていません。安全には各自でご配慮ください。 雨天時は翌週金曜日開催。
15	高島公民館 【電話】086-275-1341	元気に歩こう	原則第1・3金曜、9時30分からおよそ90分	無料	保険はかけていません。安全には各自でご配慮ください。 雨天中止。
16	高島公民館 【電話】086-275-1341	毎月介護予防教室(高島会場)	毎月第2火曜、14時～16時	無料(材料費は実費負担)	
17	高島公民館 【電話】086-275-1341	毎月介護予防教室(旭竜会場)	毎月第3金曜、13時30分～15時30分	無料(材料費は実費負担)	

No.	実施主体	プログラムの名称	開催日時・利用可能日時	会費・参加費	備考
18	御南西公民館 【電話】086-244-1855	いきいき健康ウォーキング	毎月第3火曜(変更あり) *詳細はお問合わせください。	無料(交通費は実費負担)	
19	御南西公民館 【電話】086-244-1855	みなんにしディスコンの会	毎月第4月曜、13時～15時	無料	室内用シューズ持参
20	旭公民館 【電話】086-224-0515	健康づくりお役立ち教室	毎月第4金曜10時～12時 *11・12月は第3金曜	無料	弘西・南方地区在住のみ対象
21	岡輝公民館 【電話】086-222-0855	岡輝ふれあい元気教室	毎月第2火曜、10時～12時	無料	
22	灘崎公民館 【電話】086-362-0408	あつ晴れ!もも太郎体操	毎月第1金曜、10時～10時50分	無料	
23	万富公民館 【電話】086-953-0610	万富ウォーキング(地域応援人づくり講座)	月1回程度(3月に要申し込) *8月はお休み *詳細は電話にてお問い合わせください。	無料(昼食代と交通費保険代は 実費負担)	
24	岡山ふれあいセンター 【住所】岡山市中区桑野715-2 【電話】086-274-5151	元気回復筋カトレーニング事業	2016年4月～2017年3月 金曜、①10:00～12:00、②14:00～16:00	①、②2,500円(3ヶ月)	65歳以上が対象、1クール3ヶ月
25		アスレチックコーナー	毎日(第3土曜日、12/29～1/3を除く)	1回410円	65歳以上・障害者の方は200円
26		リズムフィット☆ボクシング	2016年10月～2017年3月 ①金曜、19:00～20:15 ②土曜、19:00～20:15	①12,810円(全21回) ②9,150円(全15回)	
27		エアロピクス	2016年10月～2017年3月 木曜、19:00～20:15	12,810円(全21回)	
28		Shape Up ジャズダンス	2016年10月～2017年3月 水曜、10:15～11:30	12,810円(全21回)	
29		女性のためのヨガ	2016年10月～2017年3月 月曜、①10:00～11:15、②19:00～20:15	①、②11,590円(全19回)	
30		男性のためのヨガ	2016年10月～2017年3月 火曜、19:15～20:30	14,030円(全23回)	
31		気功八段錦太極拳	2016年10月～2017年3月 火曜、13:30～14:45	13,420円(全22回)	
32		ピラティス	2016年10月～2017年3月 火曜、19:00～20:15	14,030円(全23回)	
33		ママのためのピラティス(託児付)	2016年10月～2017年3月 水曜、10:15～11:30	12,200円(全20回)	託児料別途5,000円
34		ママのためのインナーマッスルエクササイズ (託児付)	2016年10月～2017年2月 金曜、10:15～11:30	5,490円(全9回)	託児料別途2,250円
35		ママのための産後おやこヨガ	2016年8月～11月 月曜、13:45～15:00	6,100円(全10回)	首がすわった3ヶ月～1歳未満の乳児とお母さん
36		かんたんエアロ&筋力UP	2016年10月～2017年3月 水曜、19:15～20:30	11,590円(全19回)	
37		チャレンジダンス教室	①2016年8月～10月、土曜、10:00～11:00 ②2016年11月～2017年3月(予定)	①1,600円(全8回) ②1,800円(全9回予定)	知的障害者、発達障害者等対象
38		支えがあるから安心! かんたんひのきの棒ピクス	2016年9月～10月 水曜、13:30～14:45	4,270円(全8回)	65歳以上の方優先
39		シニアのためのピラティス	2016年9月～11月 土曜、10:30～11:45	4,880円(全8回)	65歳以上の方優先
40	元気UPチャレンジ	①2016年9月～11月、水曜、10:00～12:00 ②2016年12月～2017年2月	①、②4,880円(全8回)	65歳以上の方優先	

No.	実施主体	プログラムの名称	開催日時・利用可能日時	会費・参加費	備考
41	西大寺ふれあいセンター 【住所】岡山市東区西大寺中二丁目16-23 【電話】086-944-1800	元気回復筋カトレーニング事業	2016年4月～2017年3月 火曜、①10:00～12:00、②14:00～16:00	①、②2,500円(3ヶ月)	65歳以上が対象、1クール3ヶ月
42		アスレチックコーナー	毎日(第3土曜日、12/29～1/3を除く)	1回410円	65歳以上・障害者の方は200円
43		屋内温水プール	毎日(第3土曜日、12/29～1/3を除く)	1回250円	
44		マットエクササイズ	2016年10月～2017年3月 月曜、①10:00～11:15、②19:00～20:15	①11,590円(全19回) ②12,200円(全20回)	
45		バドミントン	2016年10月～2017年3月 水曜、19:00～20:15	11,590円(全19回)	
46		ハワイアンダンス	2016年10月～2017年3月 ①水曜、19:00～20:15 ②木曜、19:00～20:15	①、②6,100円(全10回)	
47		ヒップホップ	2016年10月～2017年3月 金曜、19:00～20:15	12,810円(全21回)	
48		ジャズダンス	2016年10月～2017年3月 土曜、10:00～11:15	9,760円(全16回)	
49		ピラティス	2016年10月～2017年3月 金曜、19:00～20:15	9,760円(全16回)	
50		いきいき水中エクササイズ	2016年10月～2017年3月 金曜、9:55～10:55	12,200円(全20回)	
51		簡単エアロビクス	2016年10月～2017年3月 火曜、10:00～11:15	12,200円(全20回)	
52		和太鼓	2016年10月～2017年3月 ①初級、火曜、19:00～20:15 ②中級、月曜、19:00～20:15 ③上級、木曜、19:00～20:15	①6,300円(全21回) ②5,400円(全18回) ③6,000円(全20回)	
53		どんどこWA太鼓	2016年4月～2017年3月 水曜、13:30～15:30	12,200円(全20回)	
54		スタイル改善エクササイズ	①2016年10月～12月、金曜、10:00～11:15 ②2017年1月～3月(予定)	①4,880円(全8回) ②5,490円(全9回) 予定	①託児料別途2,000円 ②託児料別途2,250円(予定)
55		リフレッシュヨガ	2016年10月～2017年2月 火曜、10:00～11:15	6,100円(全10回)	託児料別途2,500円
56		ふれあいビクス	2016年10月～2017年3月 日曜、10:00～11:00	1,200円(全6回)	障害者対象(知的障害者優先) ・療育手帳、身体障害者手帳をお持ちの方 ・(高機能)自閉症等の方
57		ふれあいダンス	2016年10月～2017年3月 土曜、10:00～11:15	2,000円(全10回)	障害者対象(知的障害者優先) ・療育手帳、身体障害者手帳をお持ちの方 ・(高機能)自閉症等の方
58		たのしく筋力アップ！イス体操とストレッチ	2016年10月～2017年3月 月曜、13:30～14:45	10,370円(全17回)	
59		肩こり・腰痛ケアアクア	2016年10月～2017年3月 月曜、9:55～10:55	11,590円(全19回)	
60		アクアヌードル&リズム体操	2016年10月～2017年3月 水曜、9:55～10:55	12,200円(全20回)	
61		アクアウォーク+いきいき脳体操	2016年10月～2017年3月 木曜、9:55～10:55	11,590円(全19回)	
62		アクアファイター	2016年10月～2017年3月 月曜、11:00～12:00	11,590円(全19回)	
63		アクアコア	2016年10月～2017年3月 水曜、11:00～12:00	12,200円(全20回)	

No.	実施主体	プログラムの名称	開催日時・利用可能日時	会費・参加費	備考
64	西大寺ふれあいセンター 【住所】岡山市東区西大寺中二丁目16-33 【電話】086-944-1800	シェイプアップアクア	2016年10月～2017年3月 木曜、11:00～12:00	10,980円(全18回)	
65		アクアサーキット	2016年10月～2017年3月 金曜、11:00～12:00	12,200円(全20回)	
66		シェイプエアロ	2016年10月～2017年3月 火曜、19:00～20:15	12,200円(全20回)	
67		脳スッキリ！体スッキリ！エクササイズ	2016年10月～2017年3月 水曜、10:00～11:15	9,150円(全15回)	
68		ベーシックヨガ	2016年10月～2017年2月 水曜、19:00～20:15	5,490円(全9回)	
69	北ふれあいセンター 【住所】岡山市北区谷万成二丁目6-33 【電話】086-251-6500	元気回復筋カトレーニング事業	2016年4月～2017年3月 水曜、①10時～12時、②14時～16時	①、②2,500円(3ヶ月)	65歳以上が対象、1クール3ヶ月
70		アスレチックコーナー	毎日(第3土曜日、12/29～1/3を除く)	1回410円	65歳以上・障害者の方は200円
71		シェイプアップ	2016年10月～2017年3月 月曜、19:00～20:15	11,590円(全19回)	
72		心身健康ヨーガ	2016年10月～2017年3月 水曜、19:00～20:15	12,200円(全20回)	
73		アクティブヨーガ	2016年10月～2017年3月 ①火曜、19:00～20:15 ②土曜、10:15～11:30	①12,200円(全20回) ②7,320円(全12回)	
74		マットエクササイズ	2016年10月～2017年3月 火曜、14:45～16:00	10,370円(全17回)	
75		リズムフィット☆ボクシング	2016年10月～2017年3月 木曜、19:00～20:15	11,590円(全19回)	
76		ハワイアンダンス	2016年4月～2017年3月 金曜、13:30～14:45	12,200円(全20回)	
77		練功	2016年10月～2017年3月 火曜、13:00～14:15	10,370円(全17回)	
78		らくらく健康いす体操	2016年10月～2017年3月 月曜、9:30～10:45	11,590円(全19回)	
79		フットセラピー＆おなかスッキリ体操	2016年10月～2017年3月 月曜、11:15～12:30	11,590円(全19回)	
80		ストレッチポールでリラックスストレッチ	2016年10月～2017年3月 月曜、13:00～14:15	11,590円(全19回)	
81		笑いヨガ	2016年10月～2017年3月 月曜、13:15～14:30	6,100円(全10回)	
82		エアロビクス(託児付)	2016年10月～2017年3月 火曜、10:15～11:30	12,200円(全20回)	託児料別途5,000円
83		ボディーヨーガ(託児付)(午後)	2016年10月～2017年3月 金曜、①託児付コース、10:00～11:15 ②午後コース、11:45～13:00	12,200円(全20回)	託児料別途5,000円
84		ママのための産後おやこヨガ	2016年8月～11月、金曜、13:30～14:45 2016年12月～2017年3月(予定)	4,880円(全8回)	首がすわった3ヶ月～1歳未満の乳児とお母さん
85		楽しく体操	2016年4月～2017年1月 月曜、9:30～10:45	2,000円(全10回)	障害者対象 療育手帳、身体障害者手帳をお持ちの方
86		ピラティス	2016年10月～12月 月曜、10:00～11:15	4,270円(全7回)	
87		楽しく筋力UPトレーニング	2016年10月～2017年3月 金曜、9:30～11:00	12,200円(全20回)	
88		ママとベビーのアクティブ・コンディショニング	2016年10月～12月 月曜、14:45～16:00	4,880円(全8回)	

No.	実施主体	プログラムの名称	開催日時・利用可能日時	会費・参加費	備考
89	西ふれあいセンター 【住所】岡山市南区妹尾880-1 【電話】086-281-9611	元気回復筋カトレーニング事業	2016年4月～2017年3月 木曜、①10:00～12:00、②14:00～16:00	①、②2,500円(3ヶ月)	65歳以上が対象、1クール3ヶ月
90		アスレチックコーナー	毎日(第3土曜日、12/29～1/3を除く)	1回410円	65歳以上・障害者の方は200円
91		ゆる体操	2016年10月～2017年3月 木曜、9:45～11:00	12,810円(全21回)	
92		リズムフィット☆ボクシング	2016年10月～2017年3月 月曜、19:15～20:30	12,200円(全20回)	
93		エアロピクス(午前・託児付コース)	2016年10月～2017年3月 火曜、10:00～11:15	12,200円(全20回)	託児料別途5,000円 託児は1歳以上～就学未満まで
94		エアロピクス(夜間コース)	2016年10月～2017年3月 火曜、19:15～20:30	13,420円(全22回)	
95		マットサイエンス	2016年10月～2017年3月 木曜、12:30～13:45	7,930円(全13回)	
96		ゆったりヨーガ	2016年10月～2017年3月 月曜、14:00～15:15	11,590円(全19回)	
97		シェイプアップ(午前・託児付コース)	2016年10月～2017年3月 金曜、10:00～11:15	10,980円(全18回)	託児料別途4,500円 託児は1歳以上～就学未満まで
98		シェイプアップ(夜間コース)	2016年10月～2017年3月 金曜、19:15～20:30	9,760円(全16回)	
99		おやこヒップホップ	2016年10月～2017年3月 土曜、10:00～11:00	7,930円(全13回)	
100		ストレッチと気功	2016年10月～2017年3月 月曜、①10:00～11:15、②13:00～14:15	①、②12,200円(全20回)	
101		ピラティス	2016年10月～2017年3月 水曜、19:15～20:30	12,810円(全21回)	
102		指圧&健康体操	2016年10月～2017年3月 金曜、10:00～11:15	3,660円(全6回)	
103		くつろぎのヨーガ	2016年10月～2017年3月 木曜、19:15～20:30	11,590円(全19回)	
104		健幸ストレッチ教室	2016年4月～2017年3月 ①水曜、②金曜、両日10:00～11:30	1回200円	申込不要、当日受付
105		ストレッチヨガ	2016年10月～2017年3月 金曜、13:15～14:30	10,370円(全17回)	
106	南ふれあいセンター 【住所】岡山市南区福田690-1 【電話】086-261-7001	元気回復筋カトレーニング事業	2016年4月～2017年3月 月曜、①10:00～12:00、②14:00～16:00	①、②2,500円(3ヶ月)	65歳以上が対象、1クール3ヶ月
107		アスレチックコーナー	毎日(第3土曜日、12/29～1/3を除く)	1回410円	65歳以上・障害者の方は200円
108		エアロピクス&ストレッチ	2016年10月～2017年3月 月曜、13:30～14:45	11,590円(全19回)	
109		ハワイアンダンス	2016年10月～2017年3月 月曜、19:00～20:15	11,590円(全19回)	
110		ピラティス(託児付)	2016年10月～2017年3月 火曜、10:00～11:15	12,810円(全21回)	託児料別途5,250円
111		エアロピクス(夜間コース)	2016年10月～2017年3月 火曜、19:00～20:15	12,810円(全21回)	

No.	実施主体	プログラムの名称	開催日時・利用可能日時	会費・参加費	備考
112	南ふれあいセンター 【住所】岡山市南区福田690-1 【電話】086-261-7001	リズムフィット☆ボクシング	2016年10月～2017年3月 水曜、19:00～20:15	11,590円(全19回)	
113		ボディーヨーガ	2016年10月～2017年3月 水曜、19:15～20:30	12,200円(全20回)	
114		マットエクササイズ	2016年10月～2017年3月 木曜、19:00～20:15	12,810円(全21回)	
115		エアロビクス(託児付)	2016年10月～2017年3月 金曜、10:00～11:15	12,200円(全20回)	託児料別途5,000円
116		リラックスヨーガ	2016年10月～2017年3月 金曜、19:00～20:15	12,200円(全20回)	
117		フットセラピー&おなかすっきり体操	2016年10月～2017年3月 金曜、9:45～11:00	12,200円(全20回)	
118		リフレッシュヨガ(託児付)	2016年10月～2017年3月 土曜、10:00～11:15	9,150円(全15回)	託児料別途3,750円
119		誰でも簡単ゆる体操	2016年10月～2017年3月 水曜、9:45～11:00	12,200円(全20回)	
120		自分のためのケアエクササイズ	2016年10月～2017年3月 金曜、12:30～13:45	6,100円(全10回)	
121	ウエルポートなださき 【住所】岡山市南区片岡159-1 【電話】086-363-5001	フィットネス	毎日(第3土曜日、12/29～1/3を除く)	1回410円	
122		成人教室	詳細は電話にてお問い合わせください。	月会費4,110円	1か月ごとの更新
123	オーバルスポーツコム 円山 【住所】岡山市中区円山125-1 【電話】086-277-1100	施設を利用しての運動	月～土10:30～22:00 日10:30～18:00 祝11:00～21:00	月会費(税別) 5,500円～	入会金・ウエルネス(体力測定料)100%OFF 「楽しく健康に！」施設を活用し心と身体で楽しんで頂けるコースが多種多様 健康作りや仲間とのふれあいを重視した地域密着型のスポーツクラブです
124	オーバルスポーツコム 妹尾 【住所】岡山市南区妹尾819-4 【電話】086-209-0080	施設を利用しての運動	月～土10:00～22:00 日・祝10:00～18:00	月会費(税別) 5,000円～	入会金・ウエルネス(体力測定料)100%OFF 「楽しく健康に！」施設を活用し心と身体で楽しんで頂けるコースが多種多様 健康作りや仲間とのふれあいを重視した地域密着型のスポーツクラブです
125	岡山スポーツ会館OSKスポーツクラブ 岡山 【住所】岡山市北区絵図町1-50 【電話】086-252-3111	施設を利用しての運動(フルタイム会員)	月～土6:30～23:00 日・祝10:00～20:00 休日第2火曜日	月会費 10,800円	ご入会時の手続きに関しては、お電話でお問い合わせください。
126	岡山スポーツ会館OSKスポーツクラブ 藤原 【住所】岡山市中区さい84-1 【電話】086-721-1711	施設を利用しての運動(フルタイム会員)	月～土6:30～22:00 日・祝10:00～19:00 休日毎週火曜日	月会費 9,720円	ご入会時の手続きに関しては、お電話でお問い合わせください。
127	コナミススポーツクラブ岡山 【住所】岡山市北区幸町10-1 【電話】086-222-3911	60歳からの運動スクールOyz (スタジオを使ったスクール型運動教室)	金曜 14:30～15:30	月会費 6,156円	初回時に会員証発行手数料1,080円が必要 HP⇒ http://information.konamisportsclub.jp/004028.html
128	コナミススポーツクラブ岡山 【住所】岡山市北区幸町10-1 【電話】086-222-3911	水泳スクール・成人コース	木・金曜 13:00～14:00 土曜 11:00～12:00	月会費 週1回利用 6,480円	初回時に会員証発行手数料1,080円が必要 HP⇒ http://information.konamisportsclub.jp/004028.html
129	Jサーキット岡山フィットネススタジオ 【住所】岡山市南区新福2丁目2-13 【電話】086-264-5400	スタジオレッスン参加 ①バレトン ②ピラティス ③ベリーダンス	①バレトン、第1水曜、14:00～15:00 第4日曜、10:00～10:50 ②ピラティス、第2日曜、12:10～13:00 ③ベリーダンス、第4金曜、19:40～20:40	1回 会員 700円 一般 1000円	申込みは電話にてお問合せ下さい

No.	実施主体	プログラムの名称	開催日時・利用可能日時	会費・参加費	備考
130	ジョイフィット 岡山高屋 【住所】岡山市中区高屋308-1 【電話】086-271-7790	施設を利用しての運動(月会費会員のみ対象)	毎日 8:00~24:00 年中無休	電話にておたずねください	
131	スポーツクラブジョイフィット 奥田 【住所】岡山市北区奥田2-1-10 【電話】086-221-5811	施設を利用しての運動(月会費会員のみ対象)	毎日 8:00~24:00 年中無休	電話にておたずねください	
132	スポーツクラブエンジョイ 岡南 【住所】岡山市南区築港栄町5-9 【電話】086-262-0270	施設を利用しての運動(月会費会員のみ対象)	月~土 10:00~21:30 日曜日 10:00~17:00 定休日 火曜	電話にておたずねください	
133	スポーツクラブエンジョイ 西大寺 【住所】岡山市東区西大寺南1-2-1 【電話】086-942-0112	施設を利用しての運動(月会費会員のみ対象)	月~土 10:00~21:30 日曜日 10:00~17:00 定休日 火曜	電話にておたずねください	
134	フィットネススペースオルガ 【住所】岡山市北区奉還町1-7-7 オルガ3F 【電話】086-256-5922	①マシーンジム講座 ②スタジオ講座 ③1回利用(マシンフリー利用・スタジオクラス)	月~金 17:30~21:30 土曜日 10:00~21:00 日曜日 10:00~19:00 定休日 木曜 (指定駐車場割引あり)	①マシン12回 4,320円(月額) ②スタジオ20回 8,100円(月額) ③1回利用 マシン 540円 スタジオ 1,296円	便利な1回利用料金あります(週1~2回程度なら断然お得です) 入会金不要 レンタルシューズ・ウェア・タオルあり 手ぶらでどうぞ 満16歳以上 平日夕方と土日のトレーニング施設です。
135	メディカルフィットネスこうなん 【住所】岡山市南区東睦651-19 【電話】086-282-1116	施設を利用しての運動	月~土 9:00~17:00 休館日 日曜・祝日	月会費 5,000円(税込)	会員種別により定期的な血液検査、動脈硬化検査、身体機能評価などが月会費に含まれます。
136	レイスポーツクラブ岡山 【住所】岡山市南区泉田1-7-6 【電話】086-233-2626	施設を利用しての運動	平日 9:00~23:00 土曜 9:00~21:00 日曜・祝日 9:00~19:00	月会費 4,320円~	第2日曜日休館日、年末年始など全館休館する場合があります
137	健幸プラザ西大寺 【住所】岡山市東区西大寺川口327-1 【電話】086-944-6000	施設を利用しての運動(成人会員)	月~土 10:00~21:30 日曜日 10:00~20:30 休館日 火曜	月会費 6,080円	
138	御津スポーツパーク 【住所】岡山市北区御津町高津1566 【電話】0867-24-9633	①プール ②トレーニング室	月~土 9:00~21:00 日・祝・振替休日 9:00~18:00 休館日 火曜	①成人水泳 4,628円(月額) ②月会費 一般 3,085円 高校生・65歳以上 1,542円	
139	建部町文化センター 【住所】岡山市北区建部町建部上899 【電話】0867-22-9777	施設を利用しての運動(成人会員)	月~土 10:00~20:30 日曜日 10:00~18:00 休館日 月曜	月会費 65歳以上 4,120円 64歳未満 5,140円	
140	岡山市立市民屋内温水プール 【住所】岡山市南区豊成1丁目4-22 【電話】086-226-4523	施設を利用しての運動	月~土 9:30~21:00 日・祝日 9:30~19:00 休館日 水曜	電話にておたずねください	年末年始、水曜日以外など全館休館する場合があります HP⇒ http://ray-sports.jp/toyonari.htm

平成28年度 毎週・毎月介護予防教室 一覧

岡山市ふれあい介護予防センター

地区	月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			金曜日		
	場所	週	開始時間	場所	週	開始時間	場所	週	開始時間	場所	週	開始時間	場所	週	開始時間
北区	御津公民館	毎週	10時	御南西公民館	毎週	14時	光生病院西館	第2	10時	吉備公民館	第2 (5月から)	10時	京山公民館	第3	13時30分
	一宮公民館	第1	10時	足守公民館	第1	10時				さんかく岡山	第4	14時	高松公民館	第4	13時30分
	北公民館	第1	14時	富田公会堂	第1	10時									
	岡西公民館	第2 (偶数月)	10時	建部公民館	第2	10時									
				津高公民館	第3	14時									
			岡西公民館	第3 (奇数月)	13時30分										
中区	東公民館 (注1)	第2	10時	東公民館 (注1)	第4	10時	財田老人憩の家 (注1)	第1・3	10時	操南公民館	第2	13時30分	旭竜コミュニティハウス	第3 (奇数月)	13時30分
				中央公民館	第1	10時							富山公民館	第4	10時
				高島公民館	第2 (偶数月)	14時									
				東山公民館	第4	10時									
東区	万富公民館	第2	14時	上道公民館	毎週	10時				西大寺ふれあいセンター	第2	10時	瀬戸公民館	第4	10時
				山南公民館	第2	10時									
				旭東公民館	第2	14時									
				上南公民館	第3	14時									
南区	藤田公民館	第1	13時30分	妹尾公民館	第2	13時30分				ウェルポートなださき (注2)	第1・2・4	10時	灘崎公民館 (注2)	第3	10時
	福浜公民館	第2	10時	福田公民館	第3	13時30分				芳田公民館	第2	13時30分	南ふれあいセンター (注3)	第1	10時
										小串コミュニティハウス	第3 (4~10月)	13時30分	ケアハウスあじさい (注3)	第2・3・4	10時
										南輝町公民館	第4 (10月・11月)	10時	光南台公民館	第3	10時
										岡南公民館	第4	13時30分	興除公民館	第4	13時30分

※ 公民館とふれあいセンター以外の会場にはカードリーダーを設置していないため、会場に用意してある参加記録簿に健幸ポイントID(カード裏面に記載)を記入してください。

※教室は申込不要です。また、参加無料です。(食材費が必要な場合があります)

※65才以上の岡山市民が対象です。

※二重線で囲っている教室は毎週行います。(祝日・第5週は休みです)

(注1) 東公民館と財田老人憩の家で毎週の教室を行います。

(注2) ウェルポートなださきと灘崎公民館で毎週の教室を行います。

(注3) 南ふれあいセンターとケアハウスあじさいで毎週の教室を行います。

※日程等変更する場合がありますので、詳しくは介護予防センターまで、お問い合わせください。

【問い合わせ先】

- 中区・東区 介護予防センター(086-274-5211)
- 北区 介護予防センター北事務所(086-251-6517)
- 南区 介護予防センター南事務所(086-230-0315)