

フロアガイド



貸館

西棟 1階

- ★ クッキングスタジオ
- ★ 健康スタジオ

西棟 2階

- ★ 研修会議室

予約方法、施設及び備品についてのお問い合わせは、下記までご連絡ください。

子育て支援課
TEL : 0574-62-1111
(内線 2431・2432)

クッキングスタジオ・健康スタジオ受講者募集

クッキングスタジオ



夫婦で学ぶマタニティクッキング、手作りおやつに時短・簡単クッキング、明日は試合だ！学生向け勝負飯など、子育て家庭にうれしい食育教室が盛りだくさん！

1人暮らしの自炊教室、意中のあの人のハートをつかむ恋飯クッキング、基礎から学ぶ男の料理教室、健診まで時間がない！お役立ち食事講座など、働く世代の健康づくりを応援します！

筋力維持、骨粗しょう症予防、低栄養予防の食事について学ぶクッキング講座など、いきいき長生きクッキング！

詳しくはコチラ → → → → → 

健康スタジオ



妊娠期の心と身体づくりにマタニティピクス&ヨガ、産後の心と身体の機能回復に産後ヨガ、親子で楽しめる幼児向けエクササイズなど、楽しい運動教室が盛りだくさん！

肩こり腰痛すっきり教室、ピラティス・ヨガ等の機能改善、バレトン・エアロピクス等の有酸素運動教室など、スッキリ爽快manoでリフレッシュ！

ノルディックウォーキング教室、身体の機能を向上させるシニア(60歳以上)向け運動教室など、明日も生き生きmanoでエクササイズ！

詳しくはコチラ → → → → → 

お申し込み・お問い合わせ

可児市役所健康増進課 TEL : 0574-62-1111 [受付時間] 8:30~17:15 月~金(祝日除く)

クッキング・健康スタジオ事務室(受託事業者:株式会社アクトス)

5月7日(月)以降は、右記番号に直接ご連絡ください。 TEL : 0574-42-8581 [受付時間] 9:00~19:00(第1土曜日、年末年始を除く)