

充実した運動系&文化系の講座で地域の皆さまに  
ココロとカラダの健康をお届けする「はあもにい倉敷」が  
日頃の感謝を込めて、感謝祭を開催!

2026  
10/12月  
9:00~17:00

ココロとカラダの  
いきいき

はあもにい倉敷 7年ぶりの感謝祭

# 健康フェスタ!

## ガラポン抽選会

ご来場された方は  
ご参加いただけます!

### 1等 [2本] タニタ 体組成計

乗るだけ簡単、  
カラダをまるごとチェック。



### 特賞 [3本]

### フィットネス 1ヶ月 無料チケット

健康づくりの第一歩。  
まずは1ヶ月無料から。



### 2等 [2本]

### マッサージガン

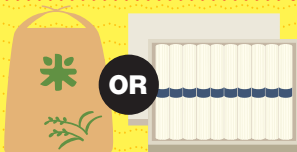
毎日の疲れに、おうちで簡単ボディケア。



### 3等 [6本]

### 米(3kg) 麺(5kg)

うれしい選べるプレゼント!



### 4等 [10本]

### カレーセット

カレールー1箱、たまねぎ2個  
じゃがいも2個、にんじん1個  
みんな大好き!わくわくカレーセット



### 5等 [20本]

### キッチンカー 300円割引チケット

キッチンカーで使える!割引チケット



### 参加賞

### ポケットティッシュ お菓子

選べるちょこっとうれしいプレゼント!



## 講座体験会

お申込みは  
こちらから



無料

### 理学療法士による ピラティス体験

動けるって、幸せ。  
理学療法士と始める  
やさしいピラティス  
~10年後も軽やかに  
動ける身体づくり~

体育館 要予約



時間 9:45~10:15

定員 25名

講師 重井医学研究所附属病院理学療法士  
「石井勇貴」「松下拳也」

動きやすい服装

※小学生~OK  
中学生未満は保護者同伴

無料

### フィットネス体験 〈ズンバ〉

健康!フィットネス体験  
心もカラダもリフレッシュ!  
音楽×ダンスで全身運動  
はじめてでも楽しめる  
ZUMBA

体育館 要予約



時間 10:30~11:00

講師 内藤順子

動きやすい服装、  
室内シューズ

### 500円 ピックルボール体験

近年注目されている  
ピックルボールを体験できる!  
バドミントンと同じ大きさのコートで  
ラケットをもって穴あきボールを  
打ち合う誰にでも参加できる  
ニュースポーツです。

体育館 要予約



時間 11:30~13:00

定員 20名

講師 中西涼

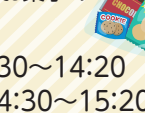
動きやすい服装、  
室内シューズ

※小4未満は保護者同伴

### 無料 カワイ体育教室体験

カワイ体育教室  
では「からだ」と「こころ」と  
「知的な面」をバランスよく成長させます。  
体験してくれた子供たちにはお菓子の  
詰め合わせをプレゼント!!

体育館 要予約



時間 (幼児クラス) 13:30~14:20  
(小学生クラス) 14:30~15:20

定員 20名

講師 カワイ体育  
教室講師

動きやすい服装

## キッチンカー (クレープ) (ポテト)

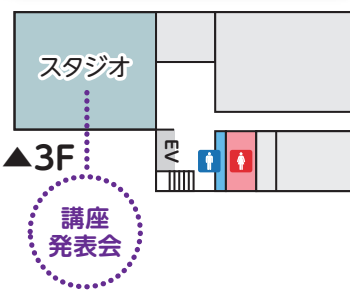
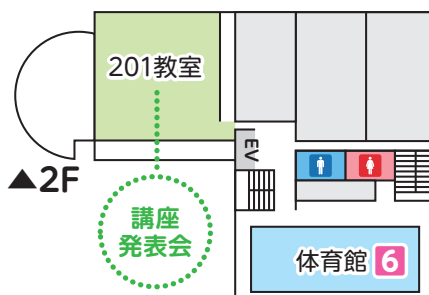


あつあつ & あま〜い!!  
キッチンカーグルメ

## 会場ご案内図



- 1 キッチンカー
- 2 ガラポン抽選会  
キッズコーナー
- 3 パーソナルストレッチ
- 4 お灸体験
- 5 English game festival  
無料介護相談、インボディ測定
- 6 体験会  
理学療法士ピラティス、ズンバ、  
ピックルボール、カワイ体育教室



# English Game Festival

ベネッセの英語教室BE studio はあもにい倉敷校の外国人・日本人講師と一緒に、英語を使ったゲームを楽しもう！  
伝言ゲームなど、4つの英語ゲームにチャレンジ！  
お友達や先生と Chit-Chat(おしゃべり) を楽しみながら、自然と英語に触れられるイベントです。英語が初めてのお子様や、英語に慣れていないお子様も大歓迎！  
ゲームを通して、楽しく英語に親しみましょう♪



お申込みQR



時間 ①9:30～10:30②11:00～12:00

参加方法 事前予約制(QRコードよりお申込みください)

会場 1F こもれば教室

注意事項 ・お子様のみ参加のイベントです。  
・お1人様につき1枠のみお申込みいただけます。

対象 小学生

定員 各回20名 ※定員に達し次第受付を締め切りますので、お早めにお申込みください。

## 講座発表会プログラム

「はあもにい倉敷」講座受講者による発表会！  
応援、ご声援をよろしくお願いいたします。  
自分に合った講座を見つけるチャンス♪

### 講座発表 会場 201教室

|             |                       |
|-------------|-----------------------|
| 9:00～9:30   | ヴァイオリン・ピアノ個人レッスン      |
| 9:30～10:00  | 楽しいシャンソン              |
| 10:00～10:45 | 楽しいフルート               |
| 10:45～11:00 | カラオケ講師デモンストレーション      |
| 11:00～11:30 | ゴスペル                  |
| 11:30～12:00 | ヴォイストレーニング            |
| 12:00～12:50 | 休憩                    |
| 12:50～14:00 | ピアノ・たのしいコーラス・たのしいうたの輪 |
| 14:00～14:30 | ウクレレをはじめよう(土)         |
| 14:30～15:00 | ウクレレで遊ぼう(水)           |
| 15:00～15:30 | オカリナ                  |
| 15:30～16:00 | ヴァイオリン合奏              |
| 16:00～16:30 | エレキギター                |
| 16:30～16:50 | 二胡講師デモンストレーション        |

### 講座発表 会場 スタジオ

|             |                       |
|-------------|-----------------------|
| 9:00～9:30   | キッズダンス・ダンス初級・K-POPダンス |
| 9:30～10:00  | ゆっくり楽しい太極拳(土)         |
| 10:00～10:30 | 尺八                    |
| 10:30～11:00 | 太極拳(月)                |
| 11:00～11:30 | ハワイアンフラダンス            |
| 11:30～11:45 | ジュニアクラシックバレエ          |
| 11:45～13:00 | 休憩                    |
| 13:00～13:30 | キッズチアダンス              |
| 13:30～14:00 | ストレッチ&健康太極拳(金)        |
| 14:00～14:20 | ブレイクダンス               |
| 14:20～14:40 | チェロ講師デモンストレーション       |
| 14:40～15:00 | フィットネス講師ミニ講座          |
| 15:00～15:30 | 居合道                   |
| 15:30～16:00 | システム呼吸法               |
| 16:00～16:30 | 合気道(土)(日)             |

## まずはお試し！講座体験会

### パーソナルストレッチ体験

はあもにい倉敷の健康運動指導士によるパーソナルストレッチ

要予約



料金 500円/回  
時間 13:00～16:00  
講師 竹井優太郎  
(ひとり20分)1回限り



お申込みはこちら

### お灸体験

予約不要

日頃の悩みを15分でスッキリ！！



頭痛



肩こり



目の疲れ

料金 300円/回  
時間 10:00～12:30、13:00～15:00  
講師 鍼灸師会  
(ひとり15分)1回限り

参加無料

### めざせ健康寿命アップ！

元気のヒケツは自分のからだを知ることから！

介護予防の第一歩は、ご自身の「筋肉量」と「からだのバランス」を知ることから始まります。高精度な体成分分析装置、InBody(インボデー)で、普段は見えない足腰の筋肉量やバランスを数値化します。

時間 14:00～15:30 対象 18歳以上

※ペースメーカー等の医療用電気機器を装着されている方はご利用いただけません  
※妊娠の可能性のある方…赤ちゃんへの害はありませんが、正しく測定できません。  
※体内に金属(人工関節・ボルト等)がある方…安全に測れますが、結果に少し誤差が出る場合があります。



参加無料

### キッズコーナー

9:00～17:00

全問正解できるかな？  
クイズを解いてお菓子をすくおう！

館内を回るウォークラリーに参加し、全てのクイズに回答した後、ゲームコーナーでお菓子すくいゲームに挑戦！

小学生以下ひとり1回まで



駐車場は台数に限りがありますのでなるべく乗り合わせでご来場ください

カルチャー&フィットネス

# はあもにい倉敷

厚生労働大臣認定  
健康増進施設・指定運動療法施設

0120-941-821

はあもにい倉敷 | Q

<https://www.harmony-k.jp>  
〒710-0043 倉敷市羽島666-1  
TEL 086-434-9039(代表)

