

健康づくり講座（保健センター）

健康づくり講座（18歳以上の方が対象・申込必要）

健康づくり講座のスケジュールは次のとおりです（予定含む）。募集の告知は広報春日井でもお知らせします。

広報9/1号

- ・申込期間：この募集は終了しています
- ・受講者のご都合によりキャンセル、欠席された場合、受講料の返金はいたしません。

講座名	内容	募集要項	
ウォーキング講座	ウォーキングを中心とした運動で健康度アップ	日時	10月の火曜日（11日を除く3回）10：30～11：30
		定員	40人(抽選)
		費用	900円
ナイトヨガ（水）	1日の疲れを癒やすリラックス効果の高いヨガ	日時	10月の毎週水曜日（4回）20：00～21：00
		定員	35人(抽選)
		費用	1200円
はじめてピラティス	基礎となる呼吸法、骨盤や背骨の動かし方などを学び、体感する	日時	10月の毎週木曜日（4回）13：45～14：45
		定員	35人(抽選)
		費用	1200円
ナイトエアロ（木）	エアロビクスでシェイプアップ。運動不足を解消する	日時	10月の毎週木曜日（4回）20：00～21：00
		定員	30人(抽選)
		費用	1200円
ストレッチヨガ	ストレッチングとヨガのポーズで身体のバランスを整える	日時	10月の毎週金曜日（4回）13：45～14：45
		定員	35人(抽選)
		費用	1200円
ノルディックウォーキング（落合公園）	○たっぷりコース（約3.5km） ○ゆったりコース（約2km） を後ろ突きボールで歩く	日時	①10月1日（土）②10月20日（木）10：00～11：30 【初心者講習：9：45～11：30】※雨天中止
		場所	落合公園
		定員	たっぷりコース各25名（抽選）
			ゆったりコース各20名（抽選）
			初心者講習各5名（抽選）
		費用	受講料各300円 ボール貸出各200円