

## 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11月号

- ・申込期間：この講座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	
腰痛・肩こり予防	ストレッチング、筋力トレーニングを行い腰痛・肩こりを予防する	日時	12月の金曜日（29日を除く4回）13:45～14:45
		定員	40人(抽選)
		費用	1200円
ナイトヨガ（水）	1日の疲れを癒やすリラクセス効果の高いヨガ	日時	12月の毎週水曜日（4回）20:00～21:00
		定員	40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	12月の毎週木曜日（4回）13:45～14:45
		定員	40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	12月の毎週木曜日（4回）20:00～21:00
		定員	30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） を後ろ突きポールで歩く	日時	①12月2日（土）②12月9日（土）10:00～11:30 【初心者講習を希望する人は9:45～】 ※雨天中止
		場所	落合公園
		定員	たっぷりコース25人（抽選） ゆったりコース20人（抽選） 初心者講習5人（抽選）
		費用	受講料 各300円 ポール貸出し料 各200円
女性のためのヘルスアップ講座～更年期のお話とストレッチボールを使用した軽運動～	薬剤師による講義と運動実技	日時	12月12日（火）14:00～15:30
		対象	40～60歳代の女性
		定員	20人(抽選)
		費用	無料