

総合保健医療センター 運動教室のご案内

予約不要！
参加費無料！

どなたでもお気軽に
ご参加いただけます。

毎週
月曜日
(祝休日・年末年始除く)

お気軽運動教室



お気軽運動教室
健康マイスターボランティア
のみなさんと一緒に運動を行
います。
「頭」と「体」を同時に使うこと
で脳の活動を活発化！

場所 4階 会議室
時間 1回目 午前 9時30分～10時25分
2回目 午前10時40分～11時35分
☆ 1回目と2回目は同じ内容です。
定員 各回20名



毎週
金曜日
(祝休日・年末年始除く)

簡身体操教室

場所 4階 多目的ホール
時間 1回目 午後 1時30分～2時15分
2回目 午後 2時30分～3時15分
☆ 1回目と2回目は同じ内容です。

定員 各回40名
※会場の都合により定員が25名になる日程があります。

簡身体操教室
自宅でも簡単に取り入れや
すい運動を行います。
1回45分と初めての方も無
理なく続けやすい運動時間
です。

参加される方へのお願い

大変人気の教室のため、**誕生月で参加できる時間を分けております。**

次項をご確認の上ご参加ください

どちらの教室も**1回ごとの入れ替え制**となります。
(続けての参加はできません)

初回参加時に、住所・氏名・電話番号・生年月日の登録をお願いします。

参加カードを発行しますので、次回から参加カードをお持ちください。



お気軽運動教室・簡単体操教室予定表(総合保健医療センター)

□参加される方の**誕生月**で参加できる回が決まっています。

□ご家族で参加される場合、代表者を決めていただき、その方の生まれた月の回に2人で参加することもできます。

□お気軽運動教室・簡単体操教室とも**1回ごとの入れ替え制**になります。

(続けての参加はできません。)

□予定表は、健康管理事業団のホームページにも掲載します。

春日井市健康管理事業団

検索

お気軽運動教室

毎週月曜日開催(祝休日・年末年始除く)
1回目と2回目は同じ内容です。



| 令和6年4月 | | 1日(月) | 8日(月) | 15日(月) | 22日(月) |
|--------|-----------------|--------|--------|--------|--------|
| 1回目 | 午前9時30分～10時25分 | 1～6月生 | 7～12月生 | 1～6月生 | 7～12月生 |
| 2回目 | 午前10時40分～11時35分 | 7～12月生 | 1～6月生 | 7～12月生 | 1～6月生 |
| 令和6年5月 | | 13日(月) | 20日(月) | 27日(月) | |
| 1回目 | 午前9時30分～10時25分 | 1～6月生 | 7～12月生 | 1～6月生 | |
| 2回目 | 午前10時40分～11時35分 | 7～12月生 | 1～6月生 | 7～12月生 | |
| 令和6年6月 | | 3日(月) | 10日(月) | 17日(月) | 24日(月) |
| 1回目 | 午前9時30分～10時25分 | 7～12月生 | 1～6月生 | 7～12月生 | 1～6月生 |
| 2回目 | 午前10時40分～11時35分 | 1～6月生 | 7～12月生 | 1～6月生 | 7～12月生 |

簡単体操教室

毎週金曜日開催(祝休日・年末年始除く)
1回目と2回目は同じ内容です。

□ 枠の日は会場の都合により、定員25名になります。

| 令和6年4月 | | 5日(金) | 12日(金) | 19日(金) | 26日(金) |
|--------|---------------|--------|--------|--------|--------|
| 1回目 | 午後1時30分～2時15分 | 1～6月生 | 7～12月生 | 1～6月生 | 7～12月生 |
| 2回目 | 午後2時30分～3時15分 | 7～12月生 | 1～6月生 | 7～12月生 | 1～6月生 |
| 令和6年5月 | | 10日(金) | 17日(金) | 24日(金) | 31日(金) |
| 1回目 | 午後1時30分～2時15分 | 1～6月生 | 7～12月生 | 1～6月生 | 7～12月生 |
| 2回目 | 午後2時30分～3時15分 | 7～12月生 | 1～6月生 | 7～12月生 | 1～6月生 |
| 令和6年6月 | | 7日(金) | 14日(金) | 21日(金) | 28日(金) |
| 1回目 | 午後1時30分～2時15分 | 1～6月生 | 7～12月生 | 1～6月生 | 7～12月生 |
| 2回目 | 午後2時30分～3時15分 | 7～12月生 | 1～6月生 | 7～12月生 | 1～6月生 |