

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4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	
ストレッチでリフレッシュ	ストレッチと軽い運動で日頃の疲れを癒やし、体をリフレッシュする	日時	5月の水曜日（1日を除く4回）13:45～14:45
		定員	40人(抽選)
		費用	1200円
ナイトエアロ（水）	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	5月の水曜日（1日を除く4回）20:00～21:00
		定員	30人(抽選)
		費用	2400円
ナイトヨガ（木）	1日の疲れを癒やすリラックス効果の高いヨガ	日時	5月の木曜日（2日を除く4回）20:00～21:00
		定員	40人(抽選)
		費用	1200円
ストレッチヨガ	ストレッチとヨガのポーズで身体のバランスを整える	日時	5月の金曜日（3日を除く4回）13:45～14:45
		定員	40人(抽選)
		費用	1200円
筋力トレーニング	基本的な筋力トレーニングを学ぶ	日時	5月の土曜日（4日を除く3回）13:30～14:30
		定員	40人(抽選)
		費用	900円