

## 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5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	
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	6月の毎週火曜日（4回）13:45～14:45
		定員	40人(抽選)
		費用	1200円
100まで元気塾	「人生100年時代」を元気で安心して過ごせるように、健康をコーディネートできる知識と技術を身に付けるための座学と実技をおり交ぜたシリーズ講座	日時	6月の毎週水曜日（4回）10:00～11:30
		定員	20人(抽選)
		費用	1200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	6月の毎週水曜日（4回）20:00～21:00
		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	6月の毎週木曜日（4回）20:00～21:00
		定員	30人(抽選)
		費用	1200円
クッキング（体組成測定付き） ～「野菜たっぷりキーマカレー」を作って筋力アップ～	体組成測定で体の状態をチェック。筋量アップを目指し、簡単にたんぱく質が摂れる料理を作る。（調理実習）野菜もたんぱく質も摂れる簡単レシピ！「野菜たっぷりキーマカレー」	日時	6月6日（金）10:00～12:00
		定員	10人(抽選)
		費用	受講料300円、材料費500円
はじめてエアロ	エアロビクスステップを学ぶ	日時	6月の毎週金曜日（4回）13:45～14:45
		定員	30人(抽選)
		費用	1200円