



11月開講講座 追加募集のご案内

申込期限
10/30 (木)



■ ルディックウォーキング [下記に記載]

落合公園内を後ろ突きポールを使ってを歩く

[たっぷりコース約3.5km / ゆったりコース約2km]

日 時 : ①11月1日 (土) ②11月8日 (土)

10:00~11:30

(初心者コースを希望する人は9:45~)

費 用 : 各300円

(ポール貸出希望者は別で各200円)

追 加 : 初心者コース ① 4名 / ② 4名

たっぷりコース ① 20名 / ② 20名

ゆったりコース ① 20名 / ② 18名



■ 腰痛・肩こり予防 [13 名]

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 : 11月の毎週水曜日 (4回)

13:45~14:45

費 用 : 1200円

申込方法

1階受付窓口又は電話 (91-3755) にて 先着順で受付

春日井市保健センター 〒487-0011 春日井市中央台1-1-7

<https://www.kasugai-kenkou.com>