

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。



お気軽運動教室

健康マイスターボランティア
の運営する教室です。
運動で体の健康を促すと同
時に、脳の活動を活発にする
機会を増やし、「頭」と「体」の
健康を促す教室です。

毎週
月曜日

(祝休日・年末年始除く)

お気軽運動教室

対象 自力で軽運動ができる方

教室運営上の事故防止のため、ご参加について
相談させていただく場合があります。

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 **先着順**



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。

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 **講座開始5分前に抽選**

※会場の都合により定員が25名になる日程があります。

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。**

裏面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。



【問い合わせ】春日井市総合保健医療センター ☎ 0568-84-3060

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。

先着順

令和7年10月	6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7年11月	10日(月)	17日(月)		
1回目 午前9時30分～10時25分	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		
令和7年12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	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。

講座開始5分前に抽選

令和7年10月	3日(金)	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	1～6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	7～12月生
令和7年11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	7～12月生	1～6月生	7～12月生	1～6月生	
2回目 午後2時30分～3時15分	1～6月生	7～12月生	1～6月生	7～12月生	
令和7年12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	7～12月生	1～6月生	7～12月生	1～6月生	
2回目 午後2時30分～3時15分	1～6月生	7～12月生	1～6月生	7～12月生	