

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11月号

- ・申込期間：この講座の募集は終了しました。
- ・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	
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	12月の水曜日（31日を除く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	12月の毎週木曜日（4回）20:00～21:00
		定員	30人(抽選)
		費用	1200円
はじめてピラティス	基礎となる呼吸法、骨盤や背骨の動かし方などを学び、体感する	日時	12月の毎週金曜日（4回）13:45～14:45
		定員	40人(抽選)
		費用	1200円
ノルディックウォーキング （落合公園）	「たっぷりコース（約3.5km）」又は「ゆったりコース（約2km）」を後ろ突きポールで歩く	日時	①12月6日（土）②12月13日（土）10:00～11:30 （初心者講習を希望する人は9:45～）※雨天中止
		場所	落合公園
		定員	たっぷりコース25人（抽選）
			ゆったりコース20人（抽選）
		費用	初心者講習5人（抽選）
女性のためのヘルスアップ講座 ～更年期のお話とストレッチ ボールを利用した軽運動～	薬剤師による講義と運動実技	日時	12月10日（水）14:00～15:30
		対象	40～60歳代の女性
		定員	20人(抽選)
		費用	無料