



# 2月開講講座 追加募集のご案内

申込期限

1/30<sup>(金)</sup>



## ■ ストレッチでリフレッシュ [ 6名 ]

ストレッチング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： 2月の水曜日（11日を除く3回）  
13:45～14:45

費 用： 900円



## ■ はじめてエアロ [ 10名 ]

エアロビクスステップを学ぶ

日 時： 2月の毎週金曜日（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>



# 2月開講講座 追加募集のご案内

申込期限

1/30<sup>(金)</sup>



## ■ 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 : ① 2月21日 (土) ② 2月28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 5名 / ② 5名

たっぷりコース ① 20名 / ② 20名

ゆったりコース ① 19名 / ② 19名

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>