

# お気軽運動教室

健康マイスターボランティアが運営する教室です。  
運動を通して体の健康を保つとともに、脳を刺激し、  
「頭」と「体」の両方の健康を育てましょう。

**日程** 毎週月曜日（祝日・年末年始を除く）

**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

※参加できる回は下記をご参照ください。

**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** 総合保健医療センター 4階 会議室

**料金** 無料

**定員** 各回20名（先着順）

## 予約不要！

どなたでもお気軽に  
ご参加いただけます



## 参加される方へのお願い

1回ごとの入れ替え制のため続けてのご参加はできません。（1回目と2回目は同じ内容です。）

参加は誕生月のグループごとに回が決まっています。ご家族で参加される場合は、代表者を1名決めていただき、その方の誕生月の回に2人で参加することもできます。

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。

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。



令和8年4月	6日(月)	13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	7～12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	1～6月生	
令和8年5月	11日(月)	18日(月)	25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8年6月	1日(月)	8日(月)	15日(月)	22日(月)	29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	7～12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	1～6月生

【問い合わせ】春日井市総合保健医療センター ☎ 0568-84-3060

# 簡身体操教室

## 予約不要！

どなたでもお気軽にご参加いただけます

自宅でも簡単に取り入れやすい運動を健康運動指導士が紹介します。

1回45分と初めての方でも無理なく続けやすい運動教室です。みなさんと一緒に楽しく運動しませんか？

**日程** 毎週金曜日（祝日・年末年始を除く）

**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

※参加できる回は下記をご参照ください。

**場所** 総合保健医療センター4階 多目的ホール

**料金** 1回200円

（1階受付にて受講券をご購入ください）

**定員** 各回40名

※定員に達した場合は講座開始10分前に抽選します。



## 参加される方へのお願い

1回ごとの入れ替え制のため続けてのご参加はできません。（1回目と2回目は同じ内容です。）

参加は誕生月のグループごとに回が決まっています。ご家族で参加される場合は、代表者を1名決めていただき、その方の誕生月の回に2人で参加することもできます。

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。

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。



令和8年4月	3日(金)	10日(金)	17日(金)	24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	
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	
令和8年5月	1日(金)	8日(金)	15日(金)	22日(金)	29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8年6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	

【問い合わせ】春日井市総合保健医療センター ☎ 0568-84-3060