

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5月号

- ・申込期間：この講座の募集は終了しています。
- ・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	
はじめてエアロ	エアロビクスステップを学ぶ	日時	6月の毎週水曜日（4回）13:30～14:30
		定員	30人(抽選)
		費用	1600円
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	6月の毎週水曜日（4回）20:00～21:00
		定員	40人(抽選)
		費用	1600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	6月の毎週木曜日（4回）20:00～21:00
		定員	30人(抽選)
		費用	1600円
クッキング（体組成測定付き）～「野菜が主役のごちそうキーマカレー」を作って筋力アップ～	体組成測定で体の状態をチェック。筋量アップを目指し、簡単にたんぱく質が摂れる料理を作る。（調理実習）野菜もたんぱく質も摂れる簡単レシピ！「野菜が主役のごちそうキーマカレー」	日時	6月5日（金）10:00～12:00
		定員	12人(抽選)
		費用	受講料400円+材料費600円
筋力トレーニング	基本的な筋力トレーニングを学ぶ	日時	6月の毎週金曜日（4回）13:45～14:45
		定員	40人(抽選)
		費用	1600円