

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6月号

- ・申込期間：この講座の申込みは終了しています。
- ・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	
100まで元気塾	「人生100年時代」を元気で安心して過ごせるように、健康をコーディネートできる知識と技術を身に付けるための座学と実技をおり交ぜたシリーズ講座	日時	7月3日(金)・10日(金)<全2回> 14:00~15:30
		定員	20人(抽選)
		費用	800円
ナイトエアロ（水）	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	7月の水曜（1日を除く全4回） 20:00~21:00
		定員	30人(抽選)
		費用	1600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	7月の木曜（2日を除く全4回） 13:45~14:45
		定員	40人(抽選)
		費用	1600円
ナイトヨガ（木）	1日の疲れを癒やすリラックス効果の高いヨガ	日時	7月の木曜（2日を除く全4回） 20:00~21:00
		定員	40人(抽選)
		費用	1600円
ストレッチヨガ	ストレッチングとヨガのポーズで身体のバランスを整える	日時	7月の金曜（3日を除く全4回） 13:45~14:45
		定員	40人(抽選)
		費用	1600円