

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7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	
ウォーキング講座	ウォーキングを中心とした運動で健康度アップ	日時	8月の毎週水曜（全4回）13:30～14:30
		定員	50人(抽選)
		費用	1600円
ナイトヨガ（水）	1日の疲れを癒やすリラククス効果の高いヨガ	日時	8月の毎週水曜（全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	8月の毎週木曜（全4回）20:00～21:00
		定員	30人(抽選)
		費用	1600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	8月の毎週金曜（全4回）13:45～14:45
		定員	40人(抽選)
		費用	1600円