

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8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	
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	9月の水曜（23日を除く全4回）20:00～21:00
		定員	30人(抽選)
		費用	1600円
腰痛・肩こり予防	ストレッチング、筋力トレーニングを行い腰痛・肩こりを予防する	日時	9月の木曜（24日を除く全3回）13:45～14:45
		定員	40人(抽選)
		費用	1200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	9月の木曜（24日を除く全3回）20:00～21:00
		定員	40人(抽選)
		費用	1200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	9月の毎週金曜（全4回）13:45～14:45
		定員	40人(抽選)
		費用	1600円