

# 総合保健医療センター 運動教室のご案内

予約不要！  
参加費無料！

どなたでもお気軽に  
ご参加いただけます。

毎週  
月曜日  
(祝休日・年末年始除く)

## お気軽運動教室



お気軽運動教室  
健康マイスターボランティア  
のみなさんと一緒に運動を行  
います。  
「頭」と「体」を同時に使うこと  
で脳の活動を活発化！

場所 4階 会議室  
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  
☆ 1回目と2回目は同じ内容です。  
定員 各回**20名** **先着順**



毎週  
金曜日  
(祝休日・年末年始除く)

## 簡身体操教室

場所 4階 多目的ホール  
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  
☆ 1回目と2回目は同じ内容です。  
定員 各回**40名** **講座開始5分前に抽選**

※会場の都合により定員が25名になる日程があります。

### 参加される方へのお願い

大変人気の教室のため、**誕生月で参加できる時間を分けております。**

裏面をご確認の上ご参加ください

どちらの教室も**1回ごとの入れ替え制**となります。  
(続けての参加はできません)



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。

【問い合わせ】春日井市総合保健医療センター ☎ 0568-84-3060

# お気軽運動教室・簡身体操教室予定表(総合保健医療センター)

- 参加される方の**誕生月**で参加できる回が決まっています。
- ご家族で参加される場合、代表者を決めていただき、その方の生まれた月の回に2人で参加することもできます。
- お気軽運動教室・簡身体操教室とも**1回ごとの入れ替え制**になります。  
(続けての参加はできません。)
- 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。

春日井市健康管理事業団

検索



## お気軽運動教室

毎週月曜日開催(祝休日・年末年始除く)  
1回目と2回目は同じ内容です。

### 先着順

令和6年10月	7日(月)	21日(月)	28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	
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	
令和6年11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6年12月	2日(月)	9日(月)	16日(月)	23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
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

## 簡身体操教室

毎週金曜日開催(祝休日・年末年始除く)  
1回目と2回目は同じ内容です。

□ 枠の日は会場の都合により、定員25名になります。

### 講座開始5分前に抽選

令和6年10月	4日(金)	11日(金)	18日(金)	25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	
令和6年11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	7～12月生	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	1～6月生	7～12月生	1～6月生	7～12月生	1～6月生
令和6年12月	6日(金)	13日(金)	20日(金)	27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	