



# 1月開講講座 追加募集のご案内

申込期限  
**12/26**<sup>(木)</sup>



## ■ 腰痛・肩こり予防 [ 19名 ]

ストレッチ、筋力トレーニングを行い腰痛・肩こりを予防する

日 時：1月の水曜日（1日を除く4回）  
13:45～14:45

費 用：1200円



## ■ サンデーヨガ [ 19名 ]

立位のポーズを取り入れ、基礎代謝をアップする

日 時：1月の日曜日（5日を除く3回）  
10:30～11:30

費 用：900円

申込方法

1階受付窓口又は電話（91-3755）にて先着順で受付  
春日井市保健センター 〒487-0011 春日井市中央台1-1-7  
<https://www.kasugai-kenkou.com>