

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1月号

- ・申込期間：この講座の募集は終了しています
- ・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	
ノルディックウォーキング (落合公園)	「たっぷりコース（約3.5km）」又は「ゆったりコース（約2km）」を後ろ突きポールで歩く	日時	①2月1日（土）②2月8日（土）10:00～11:30 （初心者講習を希望する人は9:45～）※雨天中止
		場所	落合公園
		定員	たっぷりコース25人（抽選） ゆったりコース20人（抽選） 初心者講習5人（抽選）
		費用	受講料 各300円、ポール貸出し料 各200円
ストレッチでリフレッシュ	ストレッチと軽い運動で日頃の疲れを癒やし、体をリフレッシュする	日時	2月の毎週水曜日（4回）13:45～14:45
		定員	40人(抽選)
		費用	1200円
ナイトヨガ（水）	1日の疲れを癒やすリラックス効果の高いヨガ	日時	2月の毎週水曜日（4回）20:00～21:00
		定員	40人(抽選)
		費用	1200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	2月の毎週木曜日（4回）20:00～21:00
		定員	30人(抽選)
		費用	1200円
はじめてエアロ	立位のポーズを取り入れ、基礎代謝をアップする	日時	2月の毎週金曜日（4回）13:45～14:45
		定員	30人(抽選)
		費用	1200円
クッキング（体組成測定付き） ～「豆腐シュウマイと豆乳スープ」でたんぱく質を摂ろう！～	体組成測定で体の状態をチェック。筋量アップを目指し、簡単にたんぱく質が摂れる料理を作る。（調理実習）寒い季節におすすめレシピ！「豆腐シュウマイと豆乳スープ」	日時	2月14日（金）10:00～12:00
		定員	10人(抽選)
		費用	受講料300円、材料費500円