

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2月号

- ・申込期間：この講座の募集は終了しました
- ・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	
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	3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	3月の毎週水曜日（4回）20:00～21:00
		定員	30人(抽選)
		費用	1200円
ナイトヨガ（木）	1日の疲れを癒やすリラククス効果の高いヨガ	日時	3月の木曜日（20日を除く3回）20:00～21:00
		定員	40人(抽選)
		費用	900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	3月の毎週金曜日（4回）13:45～14:45
		定員	40人(抽選)
		費用	1200円
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	①3月8日（土）②3月15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
サンデーヨガ	立位のポーズを取り入れ、基礎代謝をアップする	日時	3月の日曜日（2日を除く4回）10:30～11:30
		定員	40人(抽選)
		費用	1200円