



申込期限

2/26 (水)

3月開講講座 追加募集のご案内

■ ルディックウォーキング [下記に記載]

落合公園内を後ろ突きポールを使って歩く
[たっぷりコース約3.5km/ゆったりコース約2km]

追加：たっぷりコース ①19名/②18名

ゆったりコース ①18名/②16名

初心者コース ① 3名/② 4名



日時：① 3月8日 (土) ② 3月15日 (土)

10:00~11:30 (初心者コースを希望する人は9:45~)

費用：各300円 (ポール貸出希望者は別で各200円)

■ 腰痛・肩こり予防 [13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：3月の毎週水曜日 (4回)

13:45~14:45

費用：1200円



■ サンデーヨガ [18名]

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

費用：1200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>