

おしらせ

# 元気パワーアップ運動教室



## 日時

令和4年1月18日、25日、2月1日、8日(火曜日・全4回)  
午前10時～午前11時30分

## 対象

市内在住の60歳以上の者、または障がい者

## 内容

ストレッチやタオル、ボールを使った軽運動、ヨガニサイズなど

## 講師

春日井市スポーツ・ふれあい財団 健康運動指導士

## 定員

20人(定員を超えた場合は抽選)

## 持ち物

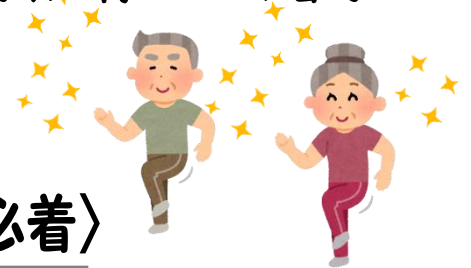
運動のできる服装、タオル、水分補給用飲み物 ※マスク着用

## 参加費

1,000円

## 申込み

往復はがき 12月21日(火)〈必着〉



①講座名 ②住所 ③氏名 ④年齢 ⑤電話番号 ⑥障害の有無  
上記①～⑥を記入してお送りください。

## 問合せ

〒486-0857 春日井市浅山町1丁目2番61号  
総合福祉センター

電話(0568)84-3611

FAX (0568)84-3933