

元気パワーアップ運動教室

日時

令和6年 12月4日、11日、18日、25日
(水曜日・全4回) 午前10時～午前11時30分



対象

市内在住の60歳以上の人、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、
コグニサイズなど

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

25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

受講料

1,000円 (障がい者は障がい者手帳の提示で無料)

申込み

往復はがき、またはメールにて

①講座名 ②住所 ③氏名 ④年齢 ⑤電話番号
⑥障がいの有無

上記①～⑥を記入してお申込みください。



《 11月12日 (火)必着 》



《 申込先 》



〒486-0857 春日井市浅山町1丁目2番61号
春日井市総合福祉センター

電話(0568)84-3611 FAX(0568)84-3933

メールアドレス soufuku_kouza@haru-syafuku.or.jp