

<b>総合 体育館</b> ☎84-7101  【フィットネス】  【ホームページ】	催し名	とき・内容						
	3月 フィット ネス 費		火	水	木	金	土 (4・25日を除く)	日 (5・26日を除く)
		9:00~10:00	はじめて エクサ (28日を除く)	ヨガ	脂肪燃焼 エクサ	ソフト エクサ	ヨガ	パワフル エクサ
		10:30~11:30	脂肪燃焼 エクサ (21・28日を除く)	ソフト エクサ	ヨガ	ズンバ ゴールド	はじめて エクサ	
		18:30~19:30	ソフト エクサ (21・28日を除く)		ピラティス		運動量 少 ↓ 多 はじめてエクサ ソフトエクサ 脂肪燃焼エクサ パワフルエクサ	
	20:00~21:00	ヨガ (21・28日を除く)	ズンバ	パワフル エクサ	脂肪燃焼 エクサ			
		催し名	とき	ところ	受付			
	費・申	全身をほぐす ピラティス・ストレッチ	4月の毎週火曜日(4回) 13:30~14:30	総合体育館	3/1 ~ 15			
		フラダンス	4月の土曜日(1日を除く 4回)10:30~11:30					
		地域ふれあい運動教室	4月の毎週木曜日(4回) 10:00~11:30	南部ふれあいセンター	先着順 3/5 9:00 ~			

<b>朝宮公園</b> ☎84-4991  【フィットネス】  【ホームページ】	催し名	とき・内容						
	3月 フィット ネス 費		火	水	木	金 (24日を除く)	土 (25日を除く)	日 (12・26日を除く)
		9:30~10:30	ヨガ	ズンバ ゴールド	ソフト エクサ	バレトン	ピラティス	ヨガ
		13:30~14:30			ヨガ			
	19:30~20:30	ヒップ ホップ (21日を除く)	ステップ エアロ	ボクシング エアロ	ズンバ			
		催し名	とき	受付				
	費・申	ウォーキング教室	4月の毎週火曜日(4回) 9:30~10:30 ※予備日あり	3/1 ~ 15				
		青空ヨガ	4月の毎週水曜日(4回) 9:30~10:30 ※予備日あり					
		ノルディックウォーキング教室(体験)	4月13日(木) 9:30~11:00	先着順 3/5 9:30 ~電話で				
		スポーレ春日井記録会	4月23日(日)9:00~13:00	~ 3/19				

<b>サン フロッグ 春日井</b> ☎56-2277  【ホームページ】	催し名	とき	受付	
	費・申	脂肪燃焼アクア (2か月コース)	4・5月の火曜日(5月2日を除く8回)9:20~10:20	3/1 ~ 15
		ロングスイミング教室	4月の毎週火・木曜日(8回)10:30~11:30	
		水中運動(2か月コース)	4・5月の水曜日(5月3日を除く8回)9:20~10:20	
		大人の初めてクロール教室	4月の毎週水・金曜日(8回)10:45~11:45	
		ソフトアクア(初級)	4月の毎週木曜日(4回)9:20~10:20	
		ダイエットプログラム	4月12日~6月14日の毎週水曜日(10回) 9:30~11:30、13:30~15:30	
		アクアビクス(中・上級)	4月28日~5月の金曜日(5日を除く4回)9:20~10:20	
水中ウォーキング教室	4月7日(金)9:30~10:30	先着順 3/5 9:00 ~		

費 …費用あり 申 …申し込みあり ホームページ …「ページ番号検索」にID入力での検索ができます。

※ 受付 …先着順で時間の記載がないものは午前8時30分から

保健センター ☎91-3755		催し名	とき	受付	
 【健康づくり】  【体力測定】	費・申	健康づくり	はじめてエアロ	4月の毎週火曜日(4回)9:20~10:20	~ 3/10
			ウォーキング講座	4月の毎週水曜日(4回)13:30~14:30	
			ナイトヨガ	4月の毎週水曜日(4回)20:00~21:00	
			はじめてピラティス	4月の毎週木曜日(4回)13:45~14:45	
			ナイトエアロ	4月の毎週木曜日(4回)20:00~21:00	
		体力年齢を知ろう！ 体力測定 【健診受診後6か月以内の人対象】	4月4日(火)・8日(土)・11日(火)・20日(木)・ 25日(火)・27日(木)8:45~12:00	電話で	

## 健康・福祉

月	催し名	とき	ところ	問い合わせ	ホームページ	受付
3月	救命講習会(普Ⅲ)	13日(月) 10:00~12:00	かすがいげんきっ子センター	消防救急課 ☎85-6343	ID:1003877	受講日 1週間前 まで
4月	体を整える春の経絡ヨガ	毎週火曜日(4回) 14:00~15:30	鷹来公民館	☎84-7071	ID:1028850	~3/22
	みるみるカラダが若返る！ ぴんぴんトレーニング教室	4月~5月12日の毎週金曜日 (6回)13:30~15:00	西部ふれあいセンター	☎33-0808	ID:1017403	2/27~ 3/14
	はじめてのフラダンス	木曜日(6日を除く3回) 10:30~12:00	東部市民センター	☎92-8511	ID:1030563	~3/28
	歩こうマップウォーキング ~マップを持ってみんなで歩こう！~ 落合公園⇄朝宮公園 ※三ツ又公園で折り返し可	20日(木)9:30集合 集合場所：落合公園 フォリー水の塔	健康増進課 ☎85-6164	ID:1018495		
	誰でも楽しめるバランスボール	4月20日~5月の木曜日 (4日を除く5回) 10:30~12:00	知多公民館	☎32-8988	ID:1030677	~3/10
5月	やさしいヨガ教室	4月25日~5月16日の毎週 火曜日(4回)10:00~11:00	グリーンパレス春日井	☎84-0381		~3/20
	はじめてみよう！シニア世代の ためのゆったりフラダンス入門	土曜日(20日を除く3回) 10:30~12:00	西部ふれあいセンター ☎33-0808	ID:1019266	2/27~ 3/27	
	心と体をつなぐ 経絡ストレッチヨガ	木曜日(4日を除く3回) 10:00~11:00		ID:1018912		
タイに伝わる健康法 ルーシーダットンでリフレッシュ	木曜日(4日を除く3回) 13:30~14:30	ID:1018913				

## 健康事業 ~シニア(65歳以上) 対象~

### まちの保健室

催し名	とき	ところ・問い合わせ	受付	
講話「健康な骨でいきいき暮らす」、 骨密度測定、転倒予防体操	健康相談あり (希望者のみ)	3月22日(水) 14:00~15:00	春日井リハビリテーション病院 ☎88-0011	電話で

子どもや親子向けのイベントは、地域みっちゃく生活情報誌®「月刊はるる」に掲載しています。(市ホームページ ID:1027853)



内容や申し込みなどについては、ホームページ・イベントカレンダーを見るか、各施設や主催者に問い合わせてください。

新型コロナウイルス感染症の影響により、中止・延期になる場合があります。詳しくは、主催者や各施設に問い合わせてください。



# コンサート・シネマ

催し名	とき	ところ	問い合わせ	ホームページ	受付
グリーンピアコンサート ユーフォニアム&ピアノの アンサンブル	3月11日(土) 11:00~11:45、13:30~14:15	グリーンピア春日井 ☎92-8711			
<b>申</b> ハッピーコンサート	3月18日(土)13:30~15:40	福祉の里レインボープラザ ☎88-7007			先着順 3/2 9:00~
<b>費・申</b> 君島大空 独奏	4月22日(土)17:00~	文化フォーラム 春日井	かすがい市民 文化財団 ☎85-6868		2/25~
<b>費・申</b> 日本舞踊鑑賞会	5月14日(日)12:30~	市民会館			3/18~

## 学び・体験など



月	催し名	とき	ところ	問い合わせ	ホームページ	受付
3月	坂下公民館まつり ①芸能発表会 ②作品展示(書、絵画、写真など)	①5日(日)10:00~14:20 ②8日(水)~12日(日) 9:00~17:00 ※最終日は12:00まで	坂下公民館 ☎88-5555		ID:1009961	
	<b>費・申</b> 園芸教室 ①春夏野菜の栽培について ②椿の剪定(せんてい)教室	①1日(土)13:30~15:45 ②12日(水)10:00~12:00	グリーンピア春日井 ☎92-8711			先着順 3/2~ 電話で
4月	一般教室 ローケツ染め(バンダナ)	8日(土) 13:30~15:30				3/1~15
	おしゃれ園芸教室 初夏のハンギングバスケット	20日(木) 13:30~15:30				
	廃棄自転車の部品提供	2日(日) 8:30~11:00			ID:1002709	当日 ~9:00 受付、抽選
	包丁・裁縫用はさみ研ぎ	8日(土) 9:00~11:00			ID:1002710	当日 先着順
	<b>費・申</b> ぼかし作り教室	8日(土) 10:00~11:30			ID:1030518	~3/31
	おもちゃの病院	9日(日) 10:00~12:00		エコメッセ春日井 ☎88-5006	ID:1028891	当日 受付
	エコ先案内人	9日(日) 10:00~12:00			ID:1028909	
	鉄道模型の展示および走行実演	9日(日) 10:00~14:00			ID:1029666	
	<b>費・申</b> クラフトバンドで作る美味し そうなティッシュケースカバー	15日(土)・22日(土)(2回) 10:00~12:00			ID:1030519	~4/7
	<b>費・申</b> 新聞紙アート教室 (花のリース)	16日(日) 10:00~12:00			ID:1030525	~4/8

費 …費用あり    申 …申し込みあり    ホームページ … 「ページ番号検索」にID入力で検索できます。

※ 受付 …先着順で時間の記載がないものは午前8時30分から

内容や申し込みなどについては、ホームページ・イベントカレンダーを見るか、各施設や主催者に問い合わせてください。



# 学び・体験など

月	催し名	とき	ところ	問い合わせ	ホームページ	受付	
4月	地域史シリーズ 「尾張氏と神社、そして日本の神々」①尾張氏とは②神社、仏閣の見方③記紀の世界から	①1日(土)・8日(土)②15日(土)・22日(土)③9月23日(祝)・30日(土)(各2回) 10:00~11:30	鷹来公民館 ☎84-7071		ID:1030710	先着順 3/3~	
	鷹来公民館年間講座 古事記研究者が読む源氏物語	4月~令和6年3月の第2水曜日 (12回)14:00~15:30				ID:1030711	~3/29
	大人クラフト~グラスアートに挑戦(初心者向け)	22日(土) 10:00~12:00				ID:1027147	~3/30
	わくわく自然ランド 「今が一番新緑」	8日(土) 9:30~13:30	少年自然の家 ☎92-8211		QRコード	3/1~15	
	大人の里山歩き 新緑とハーブ	11日(火) 9:30~13:00					
	ツキイチ里山歩き隊	4月19日(水)、5月10日(水)、 6月13日(火)、7月11日(火)、 9月20日(水)、10月17日(火)、 11月14日(火)、12月12日(火)、 令和6年1月10日(水)、2月 14日(水)(10回)9:30~13:00					
	山菊づくり(文人)講習会	4~7月の第2木曜日、 8月3日、9月7日・21日の 木曜日(7回)9:30~12:00					落合公園 管理棟
	費・申 スマホ教室(android)超入門編	4月11日~5月2日の毎週 火曜日(4回)9:30~11:30	グリーンパレス春日井 ☎84-0381		QRコード	~3/20	
	始めてみよう!基礎英会話	4月11日~5月16日の毎週 火曜日(6回)13:30~15:00					
	名古屋帯で気軽に着物を 楽しもう!(女性限定)	4月11日~5月9日の火曜日 (2日を除く4回) 10:00~12:00	知多公民館 ☎32-8988		ID:1030675	~3/10	
	ちくちく可愛いデザインの 刺し子を学ぼう ~あじさい刺しと花刺し~	4・5月の第2・4火曜日 (4回)10:00~11:30					ID:1030676
	和紙スイーツ®和紙で作る 「花咲くタルト」(額付き)	14日(金) 10:00~12:00					ID:1030679
	初めてのあんフラワー	22日(土) 10:00~12:00					ID:1030713
	ビーズ刺しゅう~レースを あしらったあじさいブローチ~	27日(木) 10:00~12:00					ID:1030682
	英国史を彩った女性たちの 生と死	4・5月の第2・4金曜日(4回) 10:00~12:00					ID:1030754
	大きなハンカチにレトロな 手描き友禅~華やかな和の世界~	19日(水) 13:30~16:00	高蔵寺ふれあいセンター ☎51-0002		ID:1030755	~3/30	
ジャム作りはART! 季節の味と色を瓶に閉じ込める	25日(火) 13:00~15:30	ID:1030756					



名古屋帯で気軽に  
着物を楽しもう!



ちくちく可愛いデザインの  
刺し子を学ぼう~あじさい  
刺しと花刺し~



和紙スイーツ®和紙で  
作る「花咲くタルト」



初めてのあんフラワー



ビーズ刺しゅう  
~レースをあしらった  
あじさいブローチ~