

新型コロナウイルス感染症の影響により、内容・定員の変更や中止の場合があります。詳しくは、各施設に問い合わせてください。

～公共施設等利用時のお願い～ 新型コロナウイルス感染拡大を防ぐために、理解と協力をお願いします。

- 外出の前に体調のチェックをし、体調が良くないときは無理せず自宅で静養しましょう 入館時に手指の消毒をしてください
 運動時以外は、必ずマスクの着用をお願いします ごみは持ち帰ってください



「水ケーション」～森と水の授業～

サンフロッグ春日井 ☎ 56 - 2277

森の大切さや役割について学ぶ「森の授業」と、きれいな水で泳ぐことのありがたさや水泳の楽しさを学ぶ「水の授業」を行います。

時 9月12日(土)午前10時～午後1時

講 ○水の授業…シドニーオリンピック競泳日本代表、春日井広報大使・萩原智子 ○森の授業…森と健康の専門家・小野なぎさ

対 15m以上泳げる市内在住、在学の小学5年～中学生

定 20人(抽選)

申 7月15日(水)～8月10日(祝)〈必着〉までに、返信用はがきを持って直接か、往復はがき(連名は1人まで)に上の申込共通項目と年齢(学年)を書いて、〒486-0841南下原町2-4-11、サンフロッグ春日井へ ※サンフロッグ春日井ホームページでも申し込み可



萩原智子



小野なぎさ

水ケーションとは

「水」を通じて「Communication(通じ合う)」「Education(教育)」の2つの意味を込めた造語



健康マイスター養成講座

健康管理事業団 ☎ 84 - 3060

全10回の講座を受講し、健康に関する正しい知識を身に付けませんか。講座修了者は「健康マイスター」として認定し、認定書を授与します。講座修了後は、市などが実施する健康づくり事業でボランティアとして活動します。第6回の講座では春日井広報大使の松村亜矢子さんを講師として招きます。

※新型コロナウイルス感染症の影響により、講座内容を変更する場合あり



	とき	演題
①	9/16(水)	開講式、市の健康事情、ボランティア活動の実際
②	9/30(水)	生活習慣病予防について・ロコモ予防運動(実技)
③	10/7(水)～9(金)のうち1日	健康づくりの運動・体力測定、体組成検査、結果説明
④	10/21(水)・22(木)のうち1日	食生活を考える(調理実習)
⑤	11/18(水)	ウォーキング・ノルディックウォーキング(実技)

時 午後1時30分から(④は午前10時から、⑨は午後1時から)

場 総合保健医療センター〈③④は保健センター(中央台)、⑤は落合公園〉

対 市内在住の18歳以上で、自力で軽度の運動ができ、ボランティア活動ができる人

定 30人(抽選)

	とき	演題
⑥	11/26(木)	頭と身体の健康～認知症予防運動(実技)
⑦	12/3(木)	歯と健康について
⑧	12/16(水)	こころの健康講座・ストレッチ(実技)
⑨	1/6(水)	安全管理・救命講習会(実技)
⑩	1/20(水)	ボランティア活動とは・今後の活動について、閉講式

費 500円(調理実習の材料費含む)

申 8月7日(金)〈必着〉までに、直接かはがき、ファクス、Eメールに上の申込共通項目と性別、生年月日を書いて、〒486-0804 鷹来町1-1-1 総合保健医療センター(FAX84-3068、Eメール hokensi-sougou@citrus.ocn.ne.jp)へ