

要申込み

健康づくり講座

かこがわウェルビーポイント
対象事業!



★定員各50名★ 加古川市民が対象です。ぜひご参加ください！参加費は無料です。

テーマ	日時		講師	会場
女性の健康 新常識	令和元年 7月17日(水)	午前	兵庫大学 講師	ウェルネージ かこがわ
知ってて良かった！薬のこと	8月30日(金)	※午後	薬剤師	尾上公民館
あなたや大切な人のためのこころの健康	9月12日(木)	※午後	医師	ウェルネージ かこがわ
糖尿病① 知らないと危険！CKD	9月24日(火)	※午後	NPO法人 兵庫県 腎友会	ウェルネージ かこがわ
糖尿病② 医師に聞く！糖尿病予防の秘訣	10月 3日(木)	※午後	医師	ウェルネージ かこがわ
糖尿病③ 他人事じゃない！ 加古川市の糖尿病について	10月16日(水)	午前	保健師	ウェルネージ かこがわ
糖尿病④ これならできる！ 食後の血糖値を上げない食べ方	10月28日(月)	午前	栄養士	ウェルネージ かこがわ
健康な歯で衰えしらずいきいき生活 ～オーラルフレイルってなあに？～	11月 8日(金)	午前	歯科衛生士	別府公民館
運動実践① いつもの生活にちょこっとプラス ～ついでにできる運動～	11月29日(金)	午前	健康運動 指導士	ウェルネージ かこがわ
運動実践② しっかりやると効果的！ 大人のラジオ体操	12月10日(火)	午前	スポーツ 推進委員	ウェルネージ かこがわ
運動実践③ いつまでも自分の足で歩こう ～明日の元気のために～ ※「いきいき百歳体操」体験会	令和2年 1月31日(金)	午前	保健師・ 栄養士	ウェルネージ かこがわ
医師に聞く！ 高血圧・脂質異常症予防の秘訣	2月13日(木)	※午後	医師	加古川西公民館

午前の部

9時45分～10時00分 受付
10時00分～11時00分 講師による講演・実技
11時00分～11時30分 個別相談(申込み時 要予約)
血圧等測定(希望者のみ)

※午後の部

13時30分～13時45分 受付
13時45分～15時00分 講師による講演・実技
15時00分～15時30分 個別相談(申込み時 要予約)
血圧等測定(希望者のみ)

◆ 午前の部は午前8時時点、午後の部は午前11時時点で加古川市に気象警報が出ている場合は中止します。

◆ ご注意ください

- ・ 糖尿病及び運動実践のコースは、必ずしも全てにご参加いただく必要はありません。
- ・ 定員に達している場合はご参加いただけません。必ずご予約ください。
- ・ 都合により、テーマ・講師が変更になる場合があります。
- ・ 駐車スペースが少ないため、できるだけ公共交通機関をご利用ください。
- ・ ウェルネージかこがわの駐車場については、健康課へお問い合わせください。
- ・ かこがわウェルビーカードをお持ちの方はお持ちください。



主催

加古川市 健康課

申込み・問合せ

TEL 079-427-9191 FAX 079-421-2063