

「健康づくり講座」参加者受付中

夏バテ気味のあなたは要チェック！

主催	加古川市市民健康課
日時	令和7年8月27日（水）午前10時～午前11時30分
場所	ウェルネージかこがわ ウェルネージホール
内容	テーマ 「暑さに負けない！元気な体づくり」 内 容 市の保健師・管理栄養士が残暑を乗り切るコツを運動・栄養の面からお話します。簡単な運動実技を含みますので、動きやすい服装でご参加ください。 ・かこがわウェルピーポイント対象事業 ・手話通訳あり（要申込） ・当日先着で保健師・管理栄養士による健康相談を実施 ・当日参加者へOS-1ゼリーのプレゼントあり （ 初めて ・ <u>恒例</u> ・ 回目 ）
対象（参加者）	加古川市民
定員	100名
参加費	無料
申込先・方法	電話またはオンライン申請 ※8月26日（火）正午申込締切



目的・背景 その他	健康づくりについて正しい知識を普及することで、生活習慣を見直すきっかけを作り、生活習慣病等の発症及び重症化を予防する。
市ホームページ	掲載済み
広報かこがわ	8月号に掲載

問合先

加古川市 市民健康課 健康推進係（担当：松本・芳野）
☎079-427-9191（内線2922）



各講座 /

定員 100 名
5週間前9:00 申込開始
前日 12:00 申込締切

- ✓ 全ての講座が参加無料
- ✓ かこがわウェルビーポイント対象事業
- ✓ 無料託児サービス・手話通訳あり(要申込)
- ✓ 当日先着で保健師・栄養士による健康相談を実施



令和7年度 加古川市



健康づくり講座



日 時

テーマ

講 師

- | | | | |
|---|--------------------------|-------------------------|-----------------------------|
| 1 | 8月27日(水)
10:00~11:30 | 暑さに負けない! 元気な体づくり | 市 保健師・管理栄養士 |
| 2 | 9月25日(木)
14:00~15:30 | しんどいと思ったときのお守りになる話 | 東加古川病院
医師 阪尾 衣央 氏 |
| 3 | 10月30日(木)
14:00~15:30 | 知っていて損なし、
糖尿病のあれこれ | 兵庫県立加古川医療センター
医師 前田 敦成 氏 |
| 4 | 11月19日(水)
10:00~11:30 | 無理なく続ける冬の体調管理 | 市 保健師・管理栄養士 |
| 5 | 1月14日(水)
10:00~11:30 | 冷えとさようなら
ぽかぽかで春を迎えよう | 健康運動指導士
正井 恵子 氏 |

ご参加にあたっての注意事項

- ◆加古川市に気象警報が出ているとき(午前開催は午前7時時点、午後開催は午前11時時点を基準とします)や、講座の実施により感染症等が拡大する可能性がある時は、講座の開催を中止します。個別の連絡は行いませんので、ホームページをご確認ください。
- ◆都合により、テーマ・講師が変更になる場合があります。
- ◆託児は生後6か月以上のお子様を対象、各講座10日前までにお申込ください(先着)。持ち物等の詳細はホームページをご確認ください。
- ◆保健師・栄養士による健康相談をご希望の方は、当日受付にてお申し出ください(先着)。
- ◆受付は各講座開始15分前より開始予定です。

会場 ウェルネージかこがわ ウェルネージホール

お車で越しの方は、ウェルネージ施設内駐車場(有料)をご利用の上、駐車券を会場受付へご持参ください。
(入庫後2時間までの無料処理あり 以降200円/30分)

持ち物 【全講座】かこがわウェルビーカード・アプリ(既にお持ちの方のみ)
【5回目のみ】飲み物、フェイスタオル
動きやすい服装でご参加ください。



問合・申込 加古川市市民健康課
TEL 079-427-9191

※各講座の申込期間は二次元コードを読み取りホームページでご確認ください。

ホームページからオンライン申込も可能です。
「かこがわオンライン申請システム」のご利用
には、事前の利用者登録が必要です。

