



夏本番に向けて★健康づくり講座を開催！

主催	加古川市市民健康課
日時	令和8年6月9日（火）午前10時～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	<p>令和8年度の健康づくり講座は全6回開催予定です。 第1回目は「暑さに負けない体づくり～食べて動いて、熱中症予防！～」をテーマに、夏本番に向けての健康づくりについて、食事面・運動面から市の保健師・管理栄養士がお話しします。 ストレッチや筋トレの実技もあります。動きやすい服装でご参加ください。</p> <p>申込・詳細はこちら→ </p> <p>第2回目以降の詳細は、 開催1ヶ月前を目処に公表します。 年間予定はこちら→ </p> <p>(恒例 令和8年度第1回目／全6回予定)</p>
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 ※6月8日(月)正午申込締切 託児・手話通訳は5月26日(火)までの申込が必要
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	5月号に掲載



加古川市 市民健康課 健康推進係（担当：松本・藤村）
 ☎079-427-9191（内線2937・2923）



暑さに負けない
カラダづくり

参加
無料

食べて動いて 熱中症予防

夏本番に向けての健康づくりについて、食事面・運動面から市の保健師・管理栄養士がお話します。ストレッチや筋トレの実技もあります。動きやすい服装でご参加ください。



2026 **6/9** 火

10:00~11:30 (9:45 受付開始)



会場 ウェルネージかこがわ
ウェルネージホール

定員 100名
加古川市民の方が対象です。

お車でお越しの方は、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持参してください。

申込

電話または右記二次元コードを読み取り「かこがわオンライン申請システム」より、**前日 12:00 まで**にお申込みください。
託児、手話通訳を希望される場合は、5/26(火)までのお申込みが必要です。



問合・申込 加古川市市民健康課
TEL 079-427-9191



かこがわウェルピーポイント対象事業

- 午前7時時点で加古川市に気象警報が出ている時や、講座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、ホームページを確認してください。
- 都合により、テーマ・講師が変更になる場合があります。