



健康づくり講座で、カラダを目覚めさせよう！

主催	加古川市市民健康課
日時	令和8年7月7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年度第2回目の健康づくり講座はサマーフィットネス！体幹パワーアップをテーマに、健康運動指導士の青山 美貴さんが解説を交えながら運動の実技指導を行います。</p> <p>初心者でも安心して参加できる楽しいアクティブ講座です。動きやすい服装、飲み物持参でご参加ください。</p> <p>申込・詳細はこちら→ </p> <p>第3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2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 ※7月6日（月）正午申込締切 託児・手話通訳は6月23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	6月号に掲載

問合せ先

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）

参加
無料

体幹パワーUP!

Summer サマー Fitness フィットネス

運動実技と解説をミックスさせた初心者でも安心して参加できる
楽しいアクティブ講座です。

動きやすい服装、飲み物持参でご参加ください。

この夏、自分のカラダを目覚めさせよう!

講師 健康運動指導士 青山 美貴 さん



2026 7/7 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、6/23(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

- 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。



かこがわウェルピーポイント対象事業