

## 健康づくり講座で、こころを整えよう

|              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 主催           | 加古川市市民健康課                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 日時           | 令和8年9月11日（金）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3回の健康づくり講座はメンタルヘルスについて。「頑張りすぎない」をテーマに、加古川中央市民病院 精神神経科の新藤 良太 医師が、こころとからだを整え、無理なく心地よく過ごすヒントをお届けします。</p> <p>申込・詳細はこちら→</p>  <p>第4回以降の詳細は、<br/>開催1ヶ月前を目処に公表します。<br/>年間予定はこちら→</p>  <p>（恒例 令和8年度第3回／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 ※9月10日（木）正午申込締切<br>託児・手話通訳は8月27日（木）までの申込が必要                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 目的・背景<br>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

# 頑張りすぎないために こころとからだの セルフケア

ストレスの多い現代において、「頑張りすぎないこと」は大切なセルフマネジメントの一つです。  
こころとからだを整え、無理なく心地よく過ごすヒントをお届けします。



講師 加古川中央市民病院  
精神神経科 新藤 良太 医師

2026 9/11 金  
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、8/27(木)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



かこがわウェルビ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。