

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