

参加
無料

冬の カラダケア ベジ・チェックで見直す食生活

冬は寒さで活動量が減る一方、食べすぎや野菜不足になりがちな季節。
手のひらだけで測定できる「ベジ・チェック」で、
野菜摂取の見える化に挑戦！
冬の体調管理について、管理栄養士・保健師が無理なく
続けられるカラダケアのポイントをお伝えします。

(協力:明治安田生命保険相互会社)



2026 **11/10** 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、10/27(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。