

各講座 /

定員 100 名
5週間前9:00 申込開始
前日 12:00 申込締切



全ての講座が参加無料



かこがわウェルビーポイント対象事業



無料託児サービス・手話通訳あり(10 日前までに要申込)



当日先着で保健師・栄養士による健康相談を実施



令和7年度 加古川市



健康づくり講座



日 時

テーマ

講 師

1	8月 27 日(水) 10:00~11:30	暑さに負けない！元気な体づくり	市 保健師・管理栄養士
2	9月 25 日(木) 14:00~15:30	しんどいと思ったときのお守りになる話	東加古川病院 医師 森 隆志 氏
3	10月 30 日(木) 14:00~15:30	知っていて損なし、 糖尿病のあれこれ	兵庫県立加古川医療センター 医師 前田 敦成 氏
4	11月 19 日(水) 10:00~11:30	無理なく続ける冬の体調管理	市 保健師・管理栄養士
5	1月 14 日(水) 10:00~11:30	冷えとさようなら ぽかぽかで春を迎えよう	健康運動指導士 正井 恵子 氏

ご参加にあたっての注意事項

- ◆加古川市に気象警報が出ているとき(午前開催は午前7時時点、午後開催は午前11時時点を基準とします)や、講座の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、ホームページをご確認ください。
- ◆都合により、テーマ・講師が変更になる場合があります。
- ◆託児は生後 6 か月以上のお子様を対象、各講座 10 日前までにお申込ください(先着)。持ち物等の詳細はホームページをご確認ください。
- ◆保健師・栄養士による健康相談をご希望の方は、当日受付にてお申出ください(先着)。
- ◆受付は各講座開始 15 分前より開始予定です。

会場 ウェルネージかこがわ ウェルネージホール

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ご持参ください。
(入庫後 2 時間までの無料処理あり 以降 200 円/30 分)

持ち物 【全講座】かこがわウェルビーカード・アプリ(既にお持ちの方のみ)

【5回目のみ】飲み物、フェイスタオル

動きやすい服装でご参加ください。



問合・申込 加古川市市民健康課
TEL 079-427-9191

※各講座の申込期間は二次元コードを読み取りホームページでご確認ください。

ホームページからオンライン申込も可能です。
「かこがわオンライン申請システム」のご利用
には、事前の利用者登録が必要です。

