

参加  
無料

# 暑さに負けない カラダづくり



## 食べて動いて 熱中症予防

夏本番に向けての健康づくりについて、食事面・運動面から市の保健師・管理栄養士がお話しします。ストレッチや筋トレの実技もあります。動きやすい服装でご参加ください。



2026 **6/9** 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ご持参ください。

**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、5/26(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。



かこがわウェルビーポイント対象事業