

令和6年度



オンライン健康講座



今日からはじめる健康づくり

今の健康をどれだけ保てるのかは、きっと自分の努力がカギになる。でも、誰かにこっそり知恵をさずけてもらえれば、頑張らなきゃいけないことが少し減るかも。今年も5つの講座を、昨年度よりもコンパクトにご用意しました。皆様の健康づくりにどうぞお役立てください。

参加無料

配信日程 《全5回》

12/7 (土)

頑張らなくてOK!

1/5 (日)

幸せな自分を実現する 快適カラダづくり

avivo株式会社 事業推進部
ヘルスケアグループ
運動トレーナー
わらしな ひろあき
薬科 弘晃 氏

12/21(土)

だしソムリエに学ぶ!

1/19 (日)

減塩しながらでもおいしく食べるコツ

株式会社自由ヶ丘クッキングスタジオ
代表取締役
すずき
鈴木 あゆみ 氏

1/18 (土)

うつ病予防の第1歩!

2/9 (日)

ストレスへの理解と改善チャレンジ

一般社団法人
疲労メンテナンス協会 代表理事
ときとう はるえ
時任 春江 氏

2/1 (土)

お弁当のお悩み解決! 野菜をおいしく

2/24 (祝・月)

とりたいあなたのためのアイデア集

学生料理家
暖 (のん) 氏

2/15 (土)

思いあたることありますか? 口と舌の衰え

3/9 (日)

愛知学院大学 歯学部
高齢者・在宅歯科医療学 講師
うさみ ひろし
宇佐美 博志 氏

対象

春日井市民に限らず、動画をご覧になりたい方はどなたでも受講可能

申込方法

各講座の配信期間中、右のQRコードのリンク先から申し込みください。



- オンライン健康講座は、YouTube（限定公開）により配信します。
- 申込時に視聴用URLをお送りしますので、配信期間内にご視聴ください。
※通信料は参加者の負担となります。
- 講座内での質疑応答はありませんのでご了承ください。

お問い合わせ

春日井市健康増進課 ☎0568-85-6164 ✉kenko@city.kasugai.lg.jp