

令和7年度

参加無料

# オンライン 健 康 講 座

楽しく学んで実践する健康づくり

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。今年は、栄養・運動・睡眠をテーマに3つの講座をご用意しました。皆様の健康づくりにどうぞお役立てください。

## 配信日程(全3回)

12.13(土)  
～  
1.25(日)

元気コツコツ骨の話

株式会社スギ薬局  
管理栄養士

12.20(土)  
～  
2.1(日)

いつでも、どこでも、誰でも楽しめる！  
ファミリーフィットネス！！

健康運動指導士  
はせがわ ひろみち  
長谷川 弘道 氏

1.10(土)  
～  
2.22(日)

ぐっすり眠ってスッキリ起きる！  
快眠の基本と実践

エスコート芦屋サロン 院長  
たかぎし まちこ  
高岸 真智子 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、各講座横のQRコードを読み込み、申込フォームよりお申込みください。オンライン健康講座の詳細は右のQRコードから。



- 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