

「ちょっと太ったかも」が病気になる前に…

専門家と学ぶ 予防のヒント

肥満症に 関心がある方へ

自宅で続ける健康習慣を2日間で伝授！
春日井市が誇る医療・食事・運動のエキスパートが導きます。

参加
無料

令和7年度

国保健康講座

定員 40名

※要申込(先着順)

1
日
目

11月6日(木) 13時30分～15時30分

● “ 知らなきゃ損！肥満症の落とし穴 ”

講師 渡邊 梨紗子 医師

● “ 今日から始めるおうち運動 ”

講師 健康運動指導士

2
日
目

11月20日(木) 13時30分～15時30分

● “ 無理なく続けるやさしい食事習慣 ”

講師 管理栄養士

● “ 今日から始めるおうち運動 ”

講師 健康運動指導士



講師 渡邊 梨紗子 医師

春日井市民病院
糖尿病・内分泌内科部長

会場：総合保健医療センター4階（春日井市民病院敷地内 鷹来町1-1-1）

※ 車でお越しの場合、駐車料金100円が必要

対象者：市国保加入者とそのご家族

申込方法：保険医療年金課へ電話 0568-85-6367 平日 8時30分～17時

申込期間：9月26日(金)～10月8日(水) ※ 先着順で、定員(40名)に達し次第終了



春日井市 保険医療年金課