

協力：蟹江町



令和8年度健康公開講座



タイパ重視！※

～すきま時間で整う「一生モノ」の運動習慣～

※タイパ：タイムパフォーマンス

日頃、「運動したいけど中々時間が取れない方」や「気持ち的に続かない方」などにおすすめ。運動の効果を得られるための日常生活の工夫やコツをお教えします。

※水分補給できるものをお持ちください。



[講師] 池田 達哉

健康づくりに関する研修会講師を数多く勤め、市町村への健康づくりコンサルタントも多数実施。

参加費
無料

予約
不要

日時：2026年6月20日(土)

受付開始/10時～ 開演/10時30分

会場：蟹江中央公民館分館 4階 大会議室

(住所：蟹江町城一丁目214番地)

※注意 駐車場には限りがありますので、譲り合ってご利用いただくか、公共交通機関をご利用ください。

お問合せ



あいち健康プラザ

あいち健康の森健康科学総合センター指定管理者
公益財団法人 愛知県健康づくり振興事業団
(愛知県所管課 愛知県保健医療局健康医務部健康対策課)



〒470-2101 愛知県知多郡東浦町大字森岡字源西山1番地の1 Tel. 0562-82-0211 (代)

講座詳細については
HPをご覧ください