

あかし健康ソムリエ会主催

見つけよう!  
健康づくりの  
MYルーティン

# 市民公開講座



## 毎日ちよこっと健康習慣! ~小鴨由水さんと学ぶ元気のヒント~

日 時

2026年1月25日(日)

13:30~15:30(受付開始13:10~)

場 所

あかし保健所1階多目的ホール

(所在地:大久保町ゆりのき通1-4-7)

※駐車サービスはありません。公共交通機関でお越しください。

講 師

明石ふるさと大使

元オリンピック女子マラソン日本代表

こ か も ゆ み  
小鴨 由 水 さん



対 象

30~74歳の明石市民の方(先着50名)

参加無料

内 容

- ・(講座前)あかし健康ソムリエによる血圧測定
- ・小鴨由水さんによる運動の講義や実技

など

申込みはこちら  
SP21の詳細もこちらから

(市ホームページ)

申込み

2025年12月15日~2026年1月7日に  
右記申込ページまたは下記連絡先から申込み



問合せ先

あかし健康ソムリエ会・明石市健康推進課

TEL:078-918-5657 FAX:078-918-5440  
MAIL:kenkou@city.akashi.lg.jp



あかし健康ソムリエ会は、市民へ健康づくりを広げるために、  
生活習慣病予防の知識や技術を学んだ市民ボランティア団体です。  
現在、市内4か所(人丸・林・大久保・二見)にて健康チェックや体操等を実施して  
いる健康教室(SP21)を月1回開催しています。ぜひ一度会場にお越しください!