

楽しく学ぶ！

無料

大人のための健康講座

いつまでも健康に過ごしていくためには、日ごろの生活習慣がとても大切です。

普段は忙しくて、ご自身の健康について考える機会が少ないかもしれませんが、一度自分のからだを見つめてみませんか。田辺市健康増進課では健康づくりのきっかけづくりとして「楽しく学ぶ！大人のための健康講座」を開催します。今年は「**腸活と美と健康**」がテーマです。

美しく健康な身体づくりを楽しく学んでみませんか？

	第1回	第2回	第3回
試食 あります！	筋トレ やってみよ	お子さんも一緒 にどうぞ！	昨年度 大好評！
講 座	腸内革命！カラダ の中から健康に ～おいしくプラス 腸活習慣～ ※腸活にいい 食事の紹介 と試食あり 	未来の健康に 「運動習慣をつけよう！」 ～筋トレ初級編～ ※筋トレの 実技あり 	笑って学んで、 心ほぐれる！ ～笑いヨガ体験～ ※笑いヨガを組み合わせ、 心と体をリフレッシュ！ ※第3次元気たなべ計画「笑いの 講演会」とのタイアップ講座
講 師	栄養サポート紀南 管理栄養士	南紀ウエルネスツーリズム協議会 健康運動指導士 北野 貴弘 先生 丸山 真人 先生	アイティ・プローブ セルフケアトレーナー・笑いヨガティーチャー 吉田 ミナ（ミナちゃん）先生
日 時	令和7年 8月30日（土） 午後1時30分～3時30分 （受付：午後1時～）	令和7年 9月28日（日） 午前10時～12時 （受付：午前9時30分～）	令和7年 11月30日（日） 午後1時30分～3時30分 （受付：午後1時～）
場 所	田辺市役所 2階 大会議室	田辺市役所 1階 多目的ホール 	田辺市役所 1階 多目的ホール
定 員	30名程度（先着）	30名程度（先着）	30名程度（先着）
対象者	田辺市民	74歳までの田辺市民で、 運動をしても差し支えない方	田辺市民で昨年度参加していない方優先 ※お子さんと一緒に参加いただけます。 （ただし保育はありません）
持ち物	筆記用具	運動のできる服装・靴 フェイスタオル、飲み物、 ヨガマット（持っている方のみ）	動きやすい服装・靴 飲み物

【お問い合わせ】※土日祝除く（平日8：30～17：15）
 田辺市役所 健康増進課（本庁舎 2階）
 田辺市東山一丁目5番1号
 ☎ 0739-26-4901



申込方法 : 電話 又は 下記申込フォームへ ※申込開始日から

田辺市健康増進課 ☎ : 0739-26-4901

(平日午前8時30分～午後5時15分 土日祝除く)

申込はこちら

講座	第1回 腸内革命!カラダ の中から健康に ～おいしくプラス 腸活習慣～	第2回 未来の健康に 「運動習慣をつけよう!」 ～筋トレ初級編～	第3回 笑って学んで、 心ほぐれる! ～笑いヨガ体験～
申込 期間	8月12日(火)～ 8月25日(月) ※定員になり次第締切	9月11日(木)～ 9月19日(金) ※定員になり次第締切	11月11日(火)～ 11月21日(金) ※定員になり次第締切
申込 フォーム	 https://logoform.jp/f/BlNDB	 https://logoform.jp/f/PDe2h	 https://logoform.jp/f/niULq

田辺市役所

休日の駐車場の出入口について
1階 駐車場 又は 駐輪場を
ご利用ください

