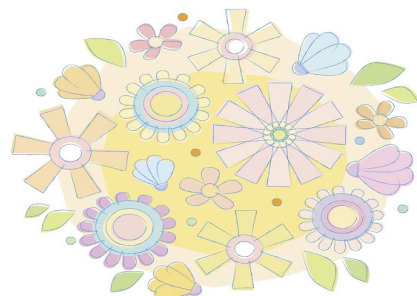


40 歳からの 健康講座



～見つめよう！自分の身体～

これからの人生、いつまでも元気で健康に過ごしていくためには、40代からの生活習慣がとても大切です。今後の健康のポイントについて「40歳からの健康講座」を開催します。普段なかなか、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、これを機に自分のからだを見つめてみませんか。ぜひ、この機会をご利用ください。お申し込みをお待ちしております。

- ・対象は、田辺市に住む 40～74歳までの方です。
- ・日時や場所については、下記及び裏面をご参照ください。
- ・9月11日（月）から事前申し込みの受付を開始します。
ご希望の講座にお申込みください。
(電話又はお申込みフォームよりお申込みをお願い致します。)
- ・定員になり次第、締め切らせていただきます。

参加費

無料

第1回

わかやま健康大使 わかきん先生 「健康笑顔 Live!」

健康は「一発逆転できない！歩いているだけでは体(脳)は不満足」、効果的に健康寿命を延ばす取り組みを一緒にやりましょう！

講師

わかやま健康 style 寺田 尊紀 先生

日時

令和5年10月15日
午後1時30分～3時30分/受付 午後1時～

場所

田辺市民総合センター 2階交流ホール

定員

50名



【講師プロフィール】

救急救命士・消防士として21年勤務する中で予防医療・未病対策が大切と感じ、健康運動指導士、健康運動実践指導者などの資格を習得。令和2年に「わかやま健康 style」を立ち上げ、「わかきん体操」や「健康笑顔 Live」を開催。官民連携し健康寿命の延伸に取り組んでいる。

第2回

笑い与健康



～人間だけが年の取り方に差があるのはなぜ～

講師

昇 幹夫 先生

日時

令和5年11月19日(日)

午後1時30分～3時30分/受付 午後1時～

場所

田辺市民総合センター 2階 交流ホール

定員

100名

【講師プロフィール】

1947年鹿児島生まれ。九州大学医学部卒業後、麻酔科、産婦人科の専門医として勤務。82年より大阪に在住し、産婦人科診療をしながら「日本笑い学会」副会長として笑いの医学的効用を研究。現在「元気で長生き研究所」所長として全国を講演活動中の健康法師。

上記の講座は田辺市健康づくり計画「元気たなべ」2013～こころの健康づくり～とタイアップ講座のため、74歳以上の方も参加OK

第3回

40歳からのインナービューティー



インナービューティとは・・・体の中から調子を整えて美しくなる、キレイを目指すこと

【講師プロフィール】

出産を機に会社を退職し、2015年に大阪市内でヨガスタジオをオープンする。さまざまな資格を習得し、現在、日本成人病予防協会の認定講師として、生活習慣病やメタボ、ストレスなどについて多数講演会を実施している。

講師

歌丸 和美 先生

日時

令和5年12月17日(日)

午後1時30分～3時30分/受付 午後1時～

場所

田辺市民総合センター4階

交流ホール

定員

50名

お問い合わせ・お申込み先：田辺市 健康増進課

☎ 0739-26-4901 (平日 午前8時30分から午後5時15分)

申込みフォーム：<https://logoform./form/nAhC/330930>

