

令和7年7月29日

報道関係各位

田辺市健康増進課
課長 井田 範子

【第1回】「楽しく学ぶ！大人のための健康講座（40歳からの健康講座）」
参加者募集について

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。市民の方々が自分自身の健康について関心をもつきっかけ作りとして、【第1回】『楽しく学ぶ！大人のための健康講座（40歳からの健康講座）「～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～」』を下記のとおり開催しますので、報道方よろしくお願ひいたします。

記

- 日 時： 令和7年8月30日（土）午後1時30分～午後3時30分
（受付：午後1時～）
- 内 容： 「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～」
腸活って何？自身の腸内環境をチェックし、腸内環境を整える食事や食べ物の組み合わせ等について詳しくお話していただきます。
腸活にいい食事の紹介や試食もあります。
- 会 場： 田辺市役所 2階 大会議室
- 対 象： 田辺市民
- 定 員： 30名程度（先着）
- 申込期間： 8月12日（火）～8月25日（月）（定員になり次第締切）
- そ の 他： 詳細は別紙をご覧ください。

【お問い合わせ】

健康増進課 谷本・辻田
内線：3378
電話：0739-26-4901

楽しく学ぶ！大人のための健康講座～いつまでも若々しくいるために～【第1弾】

(令和7年度)

無料

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～

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「腸活と美と健康」がテーマで開催します。

第1回目は、「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～」を開催します。

腸活って何？自身の腸内環境をチェックし、腸内環境を整える食事や食べ物の組み合わせ等について詳しくお話していただきます。腸活にいい食事の紹介や試食もあります。

美しく健康な身体づくりを楽しく学んでみませんか？

✿ **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～）



✿ **場所：田辺市役所 2階 大会議室**

※1階屋内駐車場又は3階屋外駐車場をご利用の上、時間外通用口からお入りください。
詳しくは、裏面を参照してください。

✿ **講師：栄養サポート紀南 管理栄養士**

試食あります！

○対象者：田辺市民

○定員：30名程度（先着） ※定員になり次第締切

○申込期間：令和7年8月12日（火）～8月25日（月）

○申込方法①：申込フォームからお申込みください。

■ <https://logoform.jp/f/BINDB>



○申込方法②：電話でお申し込みください。

☎ 0739-26-4901 平日8:30～17:15（土日祝除く）

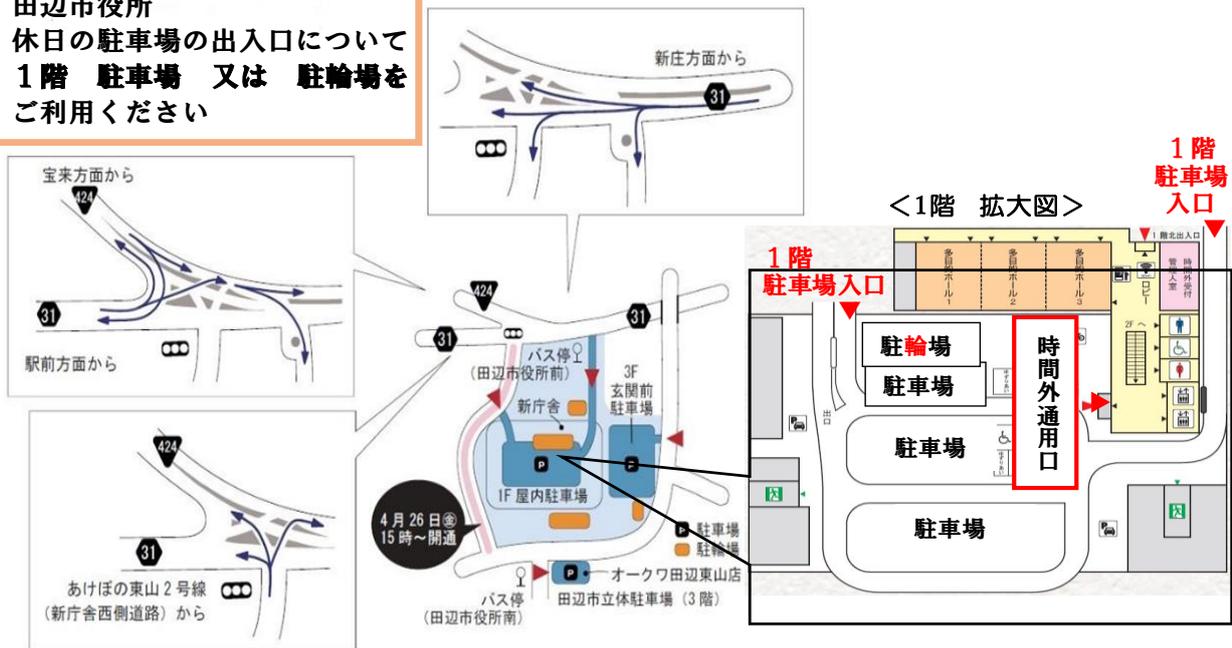
田辺市健康増進課 健康管理係（本庁舎2階）

今後の教室予定

◆ 申込方法はホームページをご覧ください。 □ : <https://www.city.tanabe.lg.jp/kenkou/40saikenkokouza.html>

	講座名	日時	場所	定員	申込期間及び方法
	講師			対象者	電話又は申込フォーム
第2回	未来の健康に！ 「貯筋活動」 ～筋トレ初級編～ 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	令和7年 9月28日(日) 午前10時～12時 (受付：午前9時30分～)	田辺市役所 1階 多目的ホール 	30名程度(先着) ※定員になり次第締切 74歳までの田辺市民 ※運動をしても差し支えない方	R7年9月11日(木) 5 9月19日(金)  https://logoform.jp/f/PDe2h
	笑って学んで、 心ほぐれる！ ～笑いヨガ体験～ 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 ミナ先生	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～)	田辺市役所 1階 多目的ホール 	30名程度(先着) ※定員になり次第締切 田辺市民 ※昨年度参加していない方優先 ※お子さんと一緒に参加可 (ただし保育はありません)	R7年11月11日(火) 5 11月21日(金)  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 駐輪場 又は 駐輪場を
ご利用ください



【お問い合わせ先】

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 (平日8:30～17:15) ※土日祝除く

□ : <https://www.city.tanabe.lg.jp/kenkou/40saikenkokouza.html>