

令和7年8月7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）」
参加者募集の別紙の差替えについて

7月29日付けで情報提供を依頼しました標記の件について、下記のとおり資料を差し替えますので、お手数をおかけしますがよろしくお願いします。

記

資料裏面「今後の教室予定」の第2回講座名

【訂正前】未来の健康に 「貯筋活動」～筋トレ初級編～

【訂正後】未来の健康に 「運動習慣をつけよう！」～筋トレ初級編～

【お問い合わせ】

健康増進課 谷本・辻田

内線：3378

電話：0739-26-4901

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「**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。

試食あります！

✿ 講師：栄養サポート紀南 管理栄養士

○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。

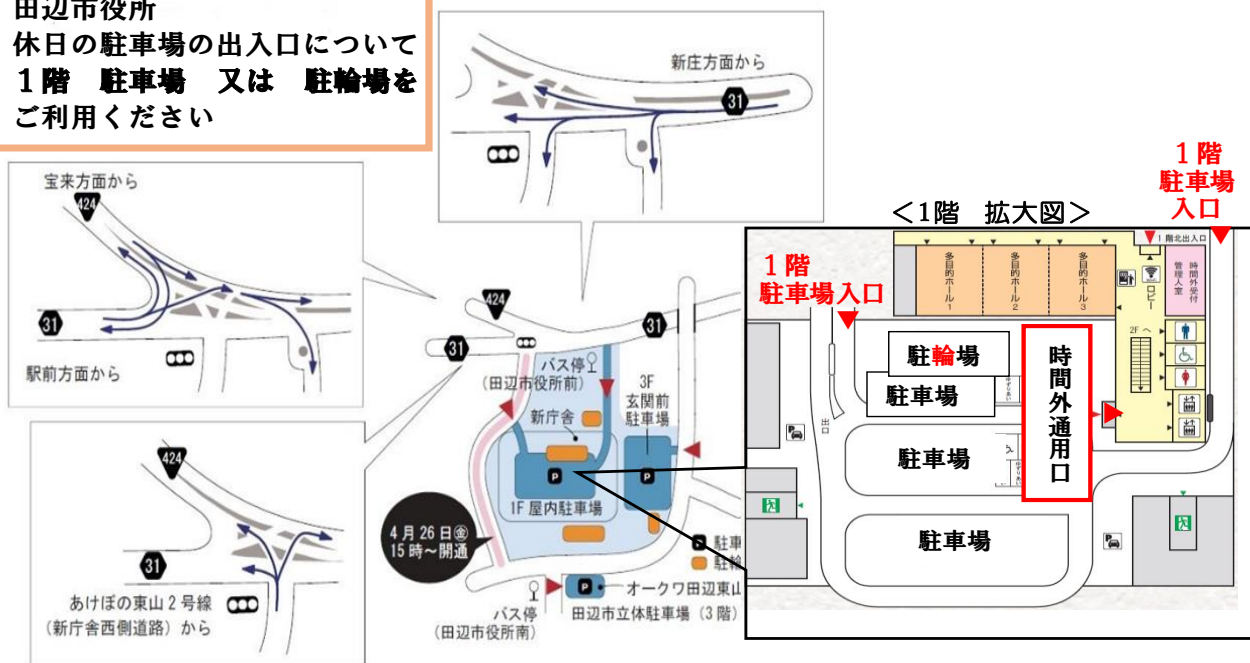
☎ 0739-26-4901 平日8:30～17:15（土日祝除く）

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 「運動習慣をつけよう！」 ～筋トレ初級編～	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
	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				
第3回	笑って学んで、 心ほぐれる！ ～笑いヨガ体験～	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
	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				

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



【お問合わせ先】

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>