

令和7年8月26日

報道関係各位

田辺市健康増進課
課長 井田 範子

「楽しく学ぶ！大人のための健康講座（40歳からの健康講座）」【第2弾】の
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持つきっかけ作りとして、「楽しく学ぶ！大人のための健康講座（40歳からの健康講座）」【第2弾】『未来の健康に「運動習慣をつけよう！」～筋トレ初級編～』を下記のとおり開催しますので、報道方よろしくお願いたします。

記

日 時： 令和7年9月28日（日）午前10時～12時（受付：午前9時30分～）

講座名： 『未来の健康に「運動習慣をつけよう！」～筋トレ初級編～』

内 容： 筋トレって効果あるの？

筋トレをしようと思っても、「時間がない」「おっくう」などと思ってしまう、なかなか続かない。そんな方々に、ご自身のペースで、「継続してできる」方法等について健康運動指導士が詳しくご指導します。

会 場： 田辺市役所 1階 多目的ホール

対 象： 田辺市民

定 員： 30名程度（先着）

申込期間： 9月11日（木）～9月19日（金）

申込方法： 電話又は申込ホームから申し込んでください。

申込ホーム：  <https://logoform.jp/f/PDe2h>



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

無料

未来の健康に 「運動習慣をつけよう！」 ～ 筋トレ 初級編 ～

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

「腸活と美と健康」をテーマに「楽しく学ぶ！大人のための健康講座」を開催しています。

第2弾は、『未来の健康に「運動習慣をつけよう！」～筋トレ 初級編～』を開催します。

筋トレって効果あるの？筋トレをしようと思っても、「時間がない」「おっくう」などと思ってしまい、なかなか続かない。そんな方々に、ご自身のペースで「継続してできる」方法等について、健康運動指導士が詳しくご指導します。

美しく健康な、からだづくりを楽しく学んでみませんか？

❁ 日時：令和7年9月28日（日）

午前10時～12時（受付：午前9時30～）

❁ 場所：田辺市役所 1階 多目的ホール

※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：南紀ウエルネスツーリズム協議会

健康運動指導士 北野 貴弘氏 丸山 真人氏

実技あります！

○対象者：74歳までの田辺市民（運動をしても差し支えない方）

○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9月11日（木）～9月19日（金）

○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/PDe2h>



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）

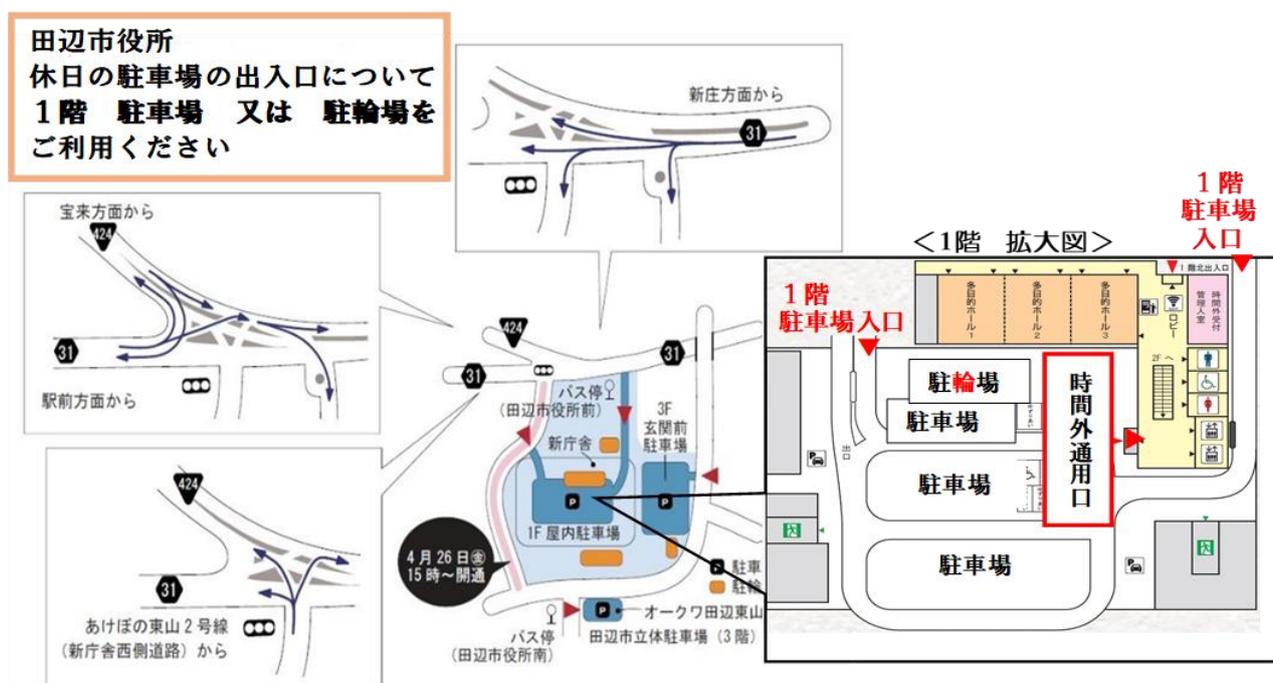
○持ち物等：運動のできる服装・靴・フェイスタオル、飲み物、
ヨガマット（持っている方のみ）

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
			対象者	電話又は申込フォーム
第3回 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

※第1回の『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～』の申込は締め切りました。



がん検診 愛する家族への 贈りもの (厚生労働省)

「検診のお知らせ」と「受診券」を令和7年4月末に送付しています。

- ◆ 各種検診受診券の有効期限は、令和8年3月31日です。
- ◆ 集団検診、医療機関検診があります(事前申込必要)。
- ◆ 早期発見・早期治療が大切です。

ぜひ、検診を受けましょう。



【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>