

令和 7 年 10 月 27 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 3 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 3 弾】、「笑って学んで、心ほぐれる！～笑いヨガ体験～」を下記のとおり開催します。

この講座は、第 3 次 田辺市健康づくり計画「元気たなべ」笑いの講演会とのタイアップ講座として開催いたします。報道方よろしくお願いいたします。

記

日 時： 令和 7 年 11 月 30 日（日）午後 1 時 30 分～午後 3 時 30 分
（受付：午後 1 時～）

講 座 名： 「笑って学んで、心ほぐれる！～笑いヨガ体験～」

内 容： ストレスケア、心身の健康、免疫アップにつながる「笑いヨガ」を体験し、心と体をリフレッシュしましょう！

講 師： 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

会 場： 田辺市役所 1 階 多目的ホール

対 象： 田辺市民（昨年度参加していない方優先）

※小学生は保護者同伴で参加可

定 員： 30 名程度（先着）

申込期間： 11 月 11 日（火）～11 月 21 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/niULq>



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3弾】

※第3次元気ななべ計画「笑いの講演会」とのタイアップ講座

無料

笑って学んで、心ほぐれる！ ～ 笑いヨガ体験 ～



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3回目は、「笑って学んで、心ほぐれる！～笑いヨガ体験～」を開催します。

ストレスケア、心身の健康、免疫アップにつながる「笑い」と「ヨガ」を組み合わせた「笑いヨガ」を体験し、**心と体をリフレッシュしましょう！**

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弾「腸活」、第2弾「筋トレ」は終了しました。

昨年、大好評！

✿ **日時：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 1階 多目的ホール（出入口は1階「時間外通用口」のみです）**

※1階屋内駐車場（駐輪場）をご利用の上、時間外通用口からお入りください。

3階屋外駐車場に駐車した場合は、建物の外階段で1階に降り、駐車場内の時間外通用口からお入りください。

✿ **講師：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

○対 象 者：田辺市民（昨年度参加していない方優先）

※小学生は保護者同伴で参加可（ただし保育はありません）

○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11月11日（火）～11月21日（金）

○申 込 方 法：・ホームページ（申込フォーム）からお申込みください。

■ <https://logoform.jp/f/niULq>

・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）

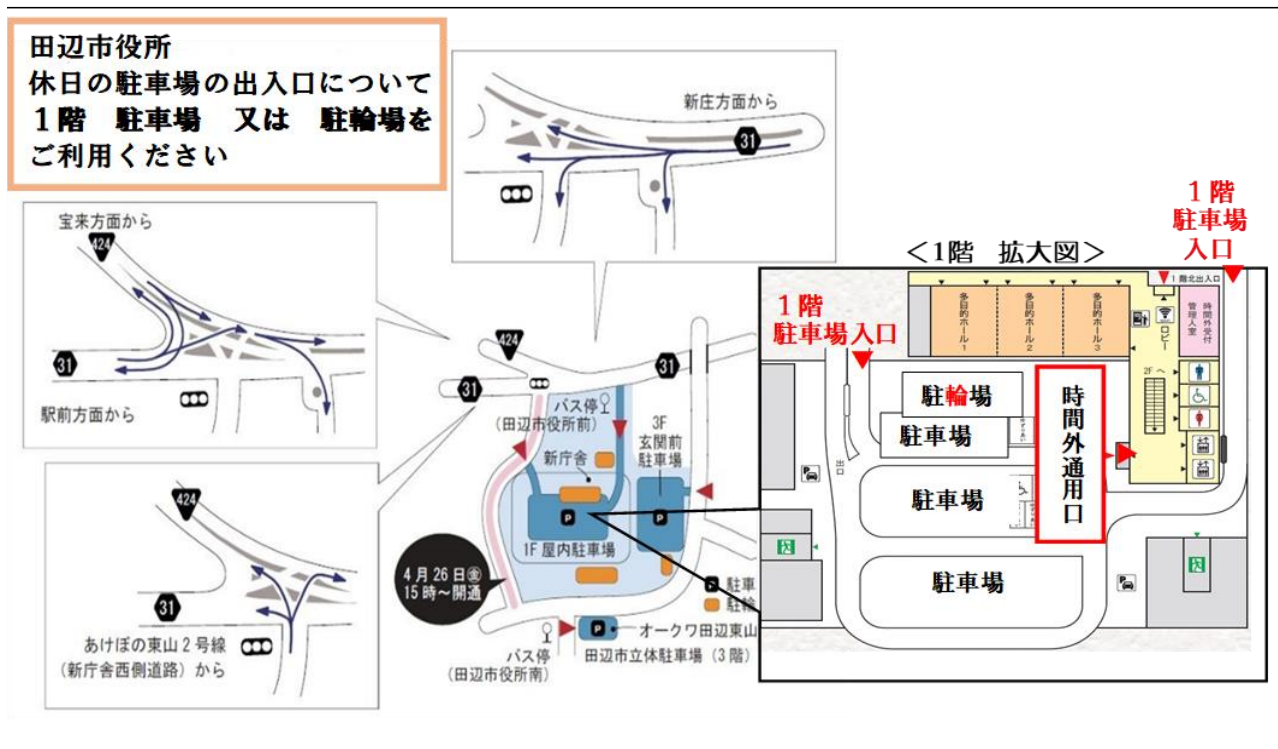
○持 ち 物 等：運動のできる服装・靴、飲み物、筆記用具

★休日・夜間の入館について

❀ 出入口は1階「時間外通用口」のみです（下記の図参照）。

1階屋内駐車場（駐輪場）をご利用の上、時間外通用口からお入りください。

3階屋外駐車場に駐車した場合は、建物の外階段で1階に降り、駐車場内の時間外通用口からお入りください。



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。

- ◆受診後、精密検査となった場合は、必ず精密検査を受けてください。

【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>

