

令和 8 年 6 月 26 日

報道関係各位

健康増進課長 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

平素は、当健康増進事業につきまして多大なご協力を賜り厚く御礼申し上げます。

さて、標記について下記のとおり開催しますので、報道方よりお願いいたします。詳細につきましては、別紙をご確認ください。

記

日 時： 令和 8 年 7 月 31 日（金）午後 7 時 00 分～午後 8 時 30 分
（受付：午後 6 時 30 分～）

内 容： 「心と体を整える～リラックスヨガ～」

会 場： 田辺市役所 1 階 多目的ホール

対 象： 田辺市民

定 員： 25 名程度（先着）

申込期間： 7 月 13 日（月）～7 月 24 日（金）（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 林・岡本

内線：3375

電話：0739-26-4901

心と体を整える ～リラックスヨガ～

無料



毎日、仕事・家事・子育て・介護等々、頑張ってお過ごしのことと思います。

ご自身の身体や心をケアする時間、ホッとする時間を作ることを忘れて頑張りがちではないですか？

今年は健康づくりのきっかけとして、「**ゆったり整うライフスタイル**」をテーマに健康講座を開催します。

人生100年時代、健康な体で元気に過ごすために、一緒に学ぶ時間をつくってみませんか？

✿ 日時：令和8年7月31日（金）

午後7時～8時30分頃（受付：午後6時30分～）

✿ 場所：田辺市役所 1階 多目的ホール3

※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：YUKI YOGA YURURI 一石 有紀 先生

○対象者：田辺市民（40～74歳の方）

○定員：25名程度（先着） ※定員になり次第締切

○申込期間：令和8年7月13日（月）～7月24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>



○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）

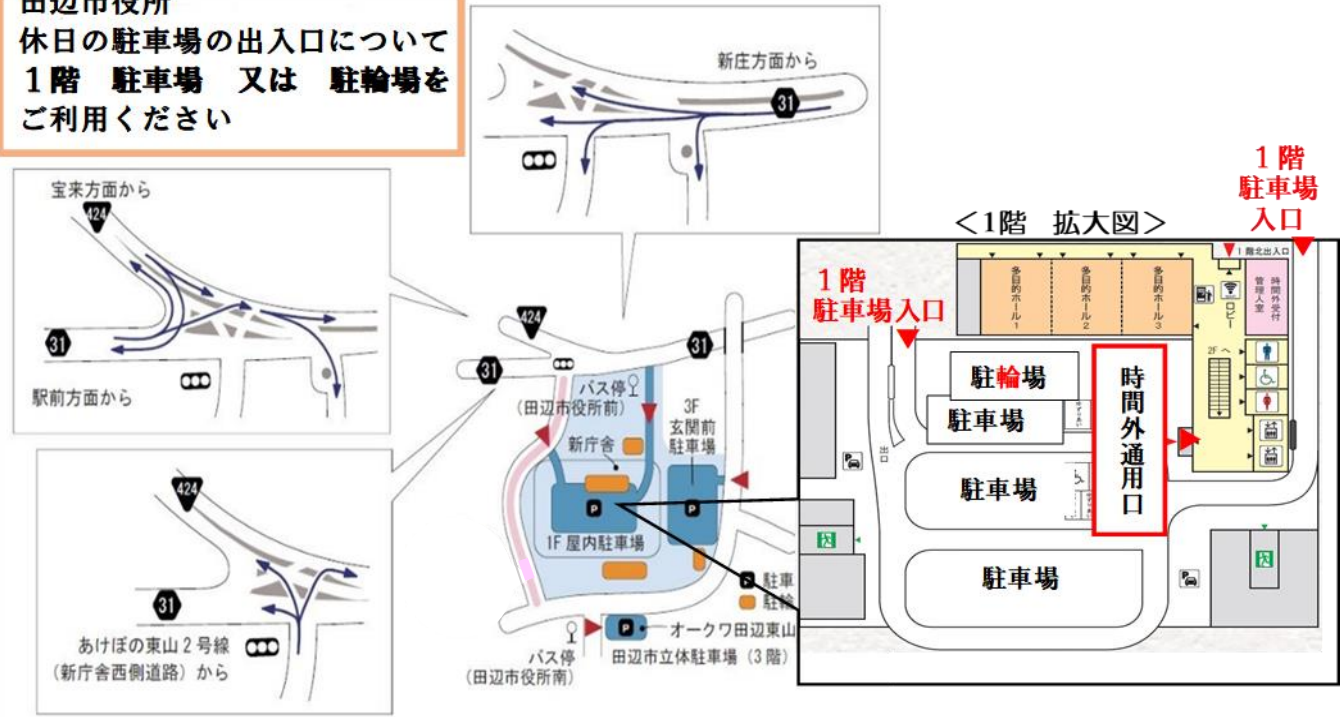
田辺市健康増進課 健康管理係（本庁舎2階）

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	40代からの体は ”腸”で差がつく ～忙しくてもできる 腸で簡単腸活法～ 麴ライフ研究会 代表 水本 まい 先生	令和8年 9月12日(土) 午前9時30分～11時30分 (受付:午前9時～)	田辺市役所 2階 大会議室	30名程度(先着) ※定員になり次第締切	R8年8月12日(水) ∩ 8月26日(水)
				74歳までの田辺市民	 https://logoform.jp/f/BINDB
第3回	たなべ寄席 ～笑って学んで 伝統文化を体験しよう!～ 落語家 春風亭 橋蔵 さん 太神楽曲芸師 春本小助さん	令和8年 11月7日(土) 午後1時30分～3時30分 (受付:午後1時～)	田辺市役所 2階 大会議室	50名程度(先着) ※定員になり次第締切	R8年10月13日(火) ∩ 10月23日(金)
				田辺市民 ※お子さんと一緒に参加可 (ただし保育はありません)	 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 駐車場 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>