

問合せ先

健康増進課 担当 林

内線 : 3375

電話: 0739 (26) 4901

令和 8 年 7 月 27 日

田辺市役所健康増進課

課長 井田 範子

【第 2 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実施しますので、報道方よろしくお願いいたします。

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 9 月 12 日（土） 午前 9 時 30 分～午前 11 時 30 分頃
（受付 午前 9 時～）
- 内 容 「40 代からの体は”腸”で差がつく～忙しくてもできる麴で簡単腸活法～」
- 場 所 田辺市役所 2 階 大会議室
- 受付期間 令和 8 年 8 月 12 日（水）～8 月 26 日（水）
- 対 象 者 74 歳までの市に住民票のある方
- 定 員 30 名程度（先着）

40歳からの健康講座～いつまでも若々しくいるために～

(令和8年度)

楽しく学ぶ！

大人のための健康講座

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？

	第1回	第2回	第3回
	夜の開催です！	麺について 学んでみませんか？	お子さんも一緒に どうぞ！
講 座	心と体を整える ～リラックスヨガ～ 	40代からの体は “腸”で差がつく ～忙しくてもできる 麺で簡単腸活法～ ※麺作りの体験も あります 	たなべ寄席 ～笑って学んで、 伝統文化を体験しよう！～ ※第3次元元気たなべ計画「笑いの 講演会」とのタイアップ講座
講 師	YUKI YOGA YURURI 一石 有紀 先生	麺ライフ研究会 代表 水本 まい 先生	落語家 春風亭 橋蔵 さん 太神楽曲芸師 春本 小助さん
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～）	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～）	令和8年 11月7日（土） 午後1時30分～3時 （受付：午後1時～）
場 所	田辺市役所 1階 多目的ホール	田辺市役所 2階 大会議室	田辺市役所 2階 大会議室
定 員	25名程度（先着）	30名程度（先着）	50名程度（先着）
対象者	74歳までの田辺市民	74歳までの田辺市民	田辺市民の方 ※お子さんと一緒に参加いただけます。 （ただし保育はありません）
持ち物	運動のできる服装 タオル、飲み物、 ヨガマット（持っている方） アイピロー（持っている方） ※ヨガマットの貸出は ご相談ください。	エプロン、手拭きタオル 筆記用具	

【お問い合わせ】※土日祝除く（平日8：30～17：15）
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



< 申込方法は裏面参照 >

申込方法 : 電話 又は 下記申込フォームへ ※申込開始日から

田辺市健康増進課 ☎: 0739-26-4901

(平日午前8時30分～午後5時15分 土日祝除く)

申込はこちら

	第1回	第2回	第3回
講座	心と体を整える ～リラックスヨガ～	40代からの体は “腸”で差がつく ～忙しくてもできる 麴で簡単腸活法～	たなべ寄席 ～笑って学んで、 伝統文化を体験しよう!～
申込 期間	7月13日(月)～ 7月24日(金) ※定員になり次第締切	8月12日(水)～ 8月26日(水) ※定員になり次第締切	10月13日(火)～ 10月23日(金) ※定員になり次第締切
申込 フォーム	 https://logoform.jp/f/PDe2h	 https://logoform.jp/f/BINDB	 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

