

令和8年度 健康ひろば

出前講座

無料で
「選べる多様な講座」を
利用できるのじゃ～



健康寿命を延ばそう！いつまでも元気に！！
を目標に、今年度も出前講座を実施します♪

対象	町内に在住、在勤、在学している方のグループ・団体 ※1つのグループ・団体につき、年2回まで利用が可能です。
日時	平日 午前10時～午後4時までの間でご希望の時間 ※土日・祝日は実施しておりません。
会場	身近な公民館や集会所などご希望の場所 ※会場のご予約は申込者様でお願いします。会場使用料等がかかる場合、申込者様でご負担をお願いいたします。
内容	別紙をご覧ください。各講座は約1時間の開催となります。 ご希望に応じて健康相談（血圧・握力測定など）も行います。

申込方法 希望日の概ね1ヵ月半前までにお申込みください。

以下のいずれかの方法でお申込みできます！

• WEB

右側のQRコードを
読み取り、必要事項
を入力してください。



• 申込書の提出

申込書に記載の上、
窓口またはFAXにて
ご提出ください。

• 電話

開庁時間内(平日午前9時
～午後4時30分)にご連
絡ください。

※申込多数や講師の都合等につき、ご希望に添えない場合や、申込受付を終了する場合がございます。予めご了承ください。

お問い合わせ先：明和町役場 住民ほけん課

電話 (0596) 52-7116 FAX (0596) 52-7137

講座内容のご案内



健康



運動




音楽

など

22種類の
様々な講座をご用意しました。

ぜひ、地域やご友人同士の集まりでご活用ください。

No.	令和8年度 講座名・内容	講師
1	<p>「楽しく学ぶ！今からはじめる健康づくり」</p> <p>「毎年健診を受けていますか？」 「血圧や血糖値など、気になることはありませんか？」 健診の結果の見方や生活におけるポイントをお伝えします。 健診の結果を活かし、自身の生活習慣を見つめなおすきっかけとしてご利用ください！</p>	<p>保健師 (住民ほけん課)</p>
2	<p>「認知症予防について/ 認知症サポーター養成講座」</p> <p>「認知症かもしれないと思ったらどうすればいいの？」 認知症の予防、早期発見・治療、認知症の方との関わり方などを教えていただけます。認知症を正しく理解することも支援の一つです。認知症になっても住み慣れた地域で自分らしく生活ができる町をみんなでつくっていきましょう。</p>	 <p>保健師 (福祉総合支援課)</p>
3	<p>「こころのサインに気づいたら/ メンタルパートナー養成講座」</p> <p>「メンタルパートナー」とは、身近な人の変化や悩んでいる人（こころのサイン）に気づき、声をかける/話を聴く/必要な支援（相談窓口など）につなげる/見守るといった関わりをする人のことです。自分自身や家族、大切な人のために、こころの健康づくり（正しい知識や気づいたときの対処方法など）について学んでみませんか。</p>	<p>精神保健福祉士・ 保健師 (福祉総合支援課)</p>
4	<p>「おくすり教室 くすりの基本の“き” / あなたの知りたい薬のこと」</p> <p>「普段から薬を飲んでいるけど、服用の仕方はこれでいいのかと悩むことはありませんか？」 服薬の注意点・副作用などの薬に関する知識や、薬に関するご希望のテーマ（高血圧や糖尿病の薬など）について、教えていただけます。 ※申込時に、ご希望のテーマをお伺いいたします。 ※この講座は、木曜日でのみの開催となります。</p>	<p>薬剤師</p> 


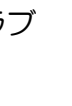





No.	令和8年度 講座名・内容	講師
5	<p>「いい骨で健康に！ カルシウム足りていますか？」</p> <p>骨粗しょう症予防のための食事のポイントなどについて教えていただけます。骨の健康が気になる方、食事をつくる際の工夫を知りたい方などにおすすめの講座です。</p>	<p>栄養士 </p>
6	<p>「お口の健康を保とう！～しっかりと噛めていますか～ & 咀嚼力(噛む力)の測定」</p> <p>お口の健康を保つためのお口のお手入れ、体操の方法を教えてください。また、ガムを用いて咀嚼力(噛む力)の測定ができます。日々のお手入れと定期的な歯科検診でお口の健康を保ち、食事や生活を楽しみましょう。</p>	<p>歯科衛生士 </p>
7	<p>「頻尿・尿漏れ・排尿困難に 悩んでいませんか？」</p> <p>頻尿や尿漏れなどの気になる症状と関連する病気(原因、症状、受診のタイミング、検査・治療の方法など)について教えてください。</p>	<p>南島メディカル センター 泌尿器科医師</p>
8	<p>「身近な感染症予防について&手洗い指導」</p> <p>インフルエンザや新型コロナウイルスなどの感染症を予防するためのポイント、正しい手洗いの方法などについて、ご希望に合わせて教えていただけます。</p>	<p>松阪中央総合病院 認定看護師 </p>
9	<p>「女性の健康づくり」</p> <p>更年期障害などの「女性の健康に関する内容」について、ご希望に合わせて教えていただけます。 女性のカラダとココロの健康には女性ホルモンが大きく影響しており、ライフステージごとに女性特有の健康課題があります。ご自身の健康を考えるきっかけとして話を聞いてみませんか。 ※申込時に、ご希望のテーマをお伺いいたします。</p>	<p>助産師</p>
10	<p>「いのちの授業」</p> <p>小学生・中学生が対象の講座です。いのちの大切さ、つながりなどについての話を助産師さんから聞き、「生まれてきてくれてありがとう」という思いや「一人ひとりが大切な存在」であるということ子どもたちに伝える機会として講座を利用してみませんか。</p>	<p>助産師</p>





プラス
毎日 +10分 身体を動かそう!

～今より「10分多く」元気にからだを動かして健康寿命をのばそう!～

様々な運動の講座をご用意しました。ぜひ、ご活用ください。

No.	令和8年度 講座名・内容	講師
11	<p>「100歳まで元気に歩ける身体づくり」 (筋力トレーニング・ストレッチなど)</p> <p>100歳まで元気に生活するためのポイントや運動(ストレッチ、筋力トレーニングなど)の方法を教えてください。</p>	<p>看護師</p> 
12	<p>「出前版! おとな元気教室」</p> <p>「おとな元気教室」の先生からご希望の内容に合わせた体操やウォーキングのポイントを教えてください。</p>	<p>スポーツクラブ MAX</p> 
13	<p>「出前版! 筋力・脳力あっぷ教室」</p> <p>「筋力・脳力あっぷ教室」の先生から筋力の維持向上のための運動を教えてください。年齢とともに体力の低下が気になる方、健康の維持・介護予防のために運動をしたい方におすすめの講座です。</p>	<p>済生会明和病院 理学療法士</p> 
14	<p>「膝関節痛(もしくは腰痛)の予防と運動」</p> <p>膝(腰)の痛みがある方、膝(腰)を痛めない運動の方法を知りたい方などにおすすめの講座です。</p> <p>※膝関節痛・腰痛のいずれかの内容の講座になります。 講座内容のご希望を申込時にお伺いいたします。</p>	<p>済生会明和病院 理学療法士</p> 
15	<p>「リラックスヨガ」</p> <p>参加される方に合わせて無理のないやさしいヨガを教えてください。</p>	<p>スタジオプラーナ ヨガ講師</p> 
16	<p>「リズムに合わせたエクササイズ」</p> <p>音楽に合わせたストレッチや体操を教えてください。 楽しく身体を動かしたい方におすすめの講座です。</p>	<p>スタジオプラーナ ヨガ講師</p> 
17	<p>「笑いヨガ」</p> <p>ヨガの呼吸法と笑いの体操・エクササイズを教えてください。 笑って楽しく健康になりたい方におすすめの講座です。</p>	<p>スタジオプラーナ ヨガ講師</p> 



No.	令和8年度 講座名・内容	講師
18	<p>「昭和の名曲を歌いながら踊ろう！」</p> <p>ご希望の曲（歌謡曲など）のリズムに合わせた体操を教えてくださいいただけます。 音楽に合わせて身体を動かしたい方におすすめの講座です。</p>	<p>スポーツ推進委員</p> 
19	<p>「歌って楽しむ健康講座」</p> <p>季節や参加される方の年齢などに合わせた曲で歌ったり、身体を動かしたりして楽しむ講座です。 音楽に合わせて歌う・身体を動かすなどして楽しみたい方、音楽を通して楽しく交流したい方におすすめの講座です。</p>	<p>音楽療法士</p> 
20	<p>「男性の健康づくり教室」 NEW</p> <p>栄養・食事、運動、自分の健康状態を知ることから健康づくりを始めてみませんか？ ご希望に合わせて健康づくりに関する内容の講座を行います。</p> <p>（例）・筋力向上のための運動(1時間)、健康づくりの話や握力測定(30分)をしてほしい ・栄養に関する話(1時間)を聞きたい など</p> <p>※男性4名以上の参加(予定)で申込できます。 講座内容のご希望を申込時にお伺いいたします。</p>	<p>ご希望の内容に応じて依頼します</p>
21	<p>「男性の料理教室」 NEW</p> <p>※調理実習のため、2時間30分の講座となります。</p> <p>食事は健康な生活を送るためにとても大切です。 料理をしたことがない方も大歓迎！調理の基礎から栄養バランスのよい献立の立て方を紹介します。</p> <p>※男性4名以上の参加(予定)で申込できます。 ※調理ができる会場の予約、食材料の準備を申込者様でお願いいたします。また、会場の使用料および食材料費は申込者様でご負担をお願いします。</p>	<p>栄養士</p>
22	<p>「リクエスト講座」 NEW</p> <p>※内容によってはご希望に添えない場合もございます。 予めご了承ください。</p> <p>1～21までの講座以外の内容をご希望の場合は、ご相談ください。</p> <p>（例）・子ども向けの講座を開催したい ・脳トレ体操を教えてください ・いきいき手帳(健康づくりと介護予防に関する内容)の使い方を教えてください など</p>	<p>ご希望の内容に応じて依頼します</p>

<健康相談のご案内> 講座の際に一緒に血圧や握力などを測定してみませんか？
ご希望に応じて、健診の結果や健康のことなどの健康相談も行っています。
ぜひ、ご活用ください！
※ご希望の測定や個別での相談を、講座開始前もしくは終了後に行います。
(講座1時間+健康相談30分～1時間程度での開催となります)

