

令和7年度 健康ひろば 出前講座のご案内

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♪

さまざまな内容の講座をご用意しました



- ★ 対象 : 町内に在住、在勤、在学しているグループ
グループ1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
(講座は1時間程度です)
- ★ 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 : 裏面をご覧ください。各講座は約1時間の開催となります。
健康相談(血圧・握力測定など)もご希望に応じて行っています。
- ★ 申込方法 : **希望日の1ヵ月半前までに**、申込書に記載の上、
住民ほけん課窓口またはFAX、電話にてお申込みください。
- ★ 申し込み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。

無料で

利用できるのじゃ～



明和町マスコットキャラクター
めい姫
©MEIWA town office

お問い合わせ

役場 住民ほけん課 健康づくり係

電話 52-7116

FAX 52-7137

NO.	令和7年度 講座内容	講師
1	生活習慣病予防のために健診結果を活かそう！	保健師 
2	NEW 脳トレ体操&ミニ健康講座	
3	認知症予防について／認知症サポーター養成講座	
4	NEW 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	精神保健福祉士・ 保健師
5	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（ご希望のテーマ）	薬剤師
6	NEW 健康寿命を延ばすために～栄養編～ 「骨粗しょう症予防」	栄養士 
7	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	歯科衛生士
8	頻尿・尿漏れ・排尿困難に悩んでいませんか？	済生会明和病院 泌尿器科医師
9	「身近な感染症予防について」&手洗い指導	松阪中央総合病院 認定看護師
10	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）	看護師
11	女性の健康づくり（ご希望のテーマで承ります！）	助産師 
12	いのちの授業	
13	出前版！筋力・脳力あっぷ教室	済生会明和病院 理学療法士
14	NEW 膝関節痛（もしくは腰痛）の予防と運動	スポーツクラブ MAX 
15	出前版！おとな元気教室 	
16	リラックスヨガ	スタジオプレーナ ヨガ講師
17	リズムに合わせたエクササイズ	
18	NEW 笑いヨガ	
19	昭和の名曲を歌いながら踊ろう！	スポーツ推進委員
20	歌って楽しむ健康講座	音楽療法士

