

令和8年度

なんぶ 健活講座

未来のあなたが
ココカラ 始まる

“Well-being” = “より良く生きる”ために

学んで・動いて・つながって、
もっと元気な毎日へ！



- ✓ リズムに乗って脂肪燃焼！
- ✓ 転倒予防・筋力アップにも効果的！
- ✓ 笑顔になってストレス解消！
- ✓ 仲間と一緒に、心も体もリフレッシュ！



開催プログラム（全5回）

回	日 程	曜 日	時間帯	会 場	内 容	講 師	申込締切	定員・持ち物
①	9月24日	木	14:00～16:30	南部町いちょうホール	【講話・実技】 「自然に続けられる健康習慣のヒント」	八戸学院大学 准教授 工藤 祐太郎 氏	9月18日	運動靴、動きやすい服装、飲み物
②	10月4日	日	14:00～15:00	バーデパークふくちアリーナ	【実技】 「楽しく動いて、元気UP！健康ディスコ教室」 ※座ったままできます。	プロダンサー 小林 悠里(ちびゆり) 氏		
③	11月6日	金	14:00～15:30	南部町健康センター 集団指導室	【講演・実技】 「全ての老化はお口から ～口は、ひとつの臓器です～」	イナムラ歯科医院 院長 稲村 裕之 氏 歯科衛生士 田名部さやか氏	11月4日	定員 50人
④	11月14日	土	13:30～15:00	南部町いちょうホール (サテライト会場)	【講演】 第9回県民公開講座「循環器病の予防 ～脳と心臓を守るために役立つお話～」	弘前大学大学院 医学 研究科教授 ほか		定員 80人
⑤	12月～ 令和9年1月	調整中	調整中	南部町いちょうホール(予定)	「女性の健康について」(仮題)	調整中	—	—

※全講座の受講が望ましいですが、1回ごとに受講することも可能です。

※プログラム・講師は変更になる場合があります。

学ぶ

専門家による
わかりやすい講話で
知識アップ！

動く

音楽に合わせて
楽しく体を動かして
元気アップ！

つながる

仲間との交流で
笑顔が広がり、
楽しく続けられる！

毎日の生活に役立つ
ヒントがきっと見つかる！

対 象 南部町内に在住の方

申込方法 電話または窓口でお申込みください。

定 員 一部の講座に定員がありますので、上記一覧をご確認願います。

申込締切 各回ごとに異なりますので、上記一覧をご確認願います。

会場のご案内

- 南部町いちょうホール (南部町大字平字広場 28-1)
- 南部町健康センター (南部町大字下名久井字白山 91-1)
- バーデパークふくちアリーナ (南部町大字苦米地字上根岸 73-1)



お申込み
お問合せ

南部町 健康こども課 健康対策班



0178-60-7100

受付時間

平日 8:30～17:00