

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！



参加費
無料

- ✓ 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！健康ダンス教室」 ※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	【講話・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	令和9年 1月16日	土	14:00～15:40 13:00 開場	南部町いちょうホール	【講演】 「あなたとあなたの大切な人のために ～乳がんを知ろう～」	八戸市立市民病院 乳腺外科 部長 長谷川 善枝 医師	1月8日	定員 80人

※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
(南部町大字苔米地字上根岸 73-1)

会場マップ



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