

みやき健幸大学

令和7年度 9月～12月開催

受講生募集

8/7(木) 9:00～
申込受付開始

『健幸』で長生きのコツを
一緒に学びましょう!



MIYAKI GYM

募集対象

60歳以上の
みやき町民の方

募集人員

50名

場所

市村清記念
メディカルコミュニティセンター

受講料

2,000円 (教材費込み)

申込方法

お電話でお申込み
ください♪

スケジュール

測定会 9月1日(月)
採血・体組成測定

開校式 9月4日(木)

以降令和7年9月～12月

講座内容

脳・心臓の病気(認知症、脳・心筋梗塞、不整脈など)、糖尿病、ひざ・肩の関節痛、食事と栄養、お薬の飲み方、脳機能トレーニング、ジムでの運動プログラムなどについて楽しく学びます!

1時限あたり50分、原則として毎週月・水曜日に2時限ずつ行います。

●病気の予防について

(心臓・脳・関節・糖尿病・心の健康など)

鳥栖三養基医師会 福岡大学
佐賀大学 久留米大学

●おくすりについて

溝上薬局

●遺産相続・悪徳商法対策について

司法書士法人 州都綜合法務事務所

●歯とお口の健康について

三養基・鳥栖地区歯科医師会

●脳機能向上講座

KUMON (クモン)

●運動機能改善教室

MIYAKI GYM (ミヤキジム)

筋力向上を図るため、マシン等を使って身体を動かします。



☆他にも多数の講座をご用意しています



健幸大学修了生からの声

- 定期的に通うことで生活のリズムができた。
- 外出も多くなり、活動範囲も広がった。
- 気持ちが前向きになった。
- 新しい友人ができて楽しみが増えた。
- 講座で色々な知識を得て、話題として周囲に話すようになった。

- 勉強する機会があることで、健康に対する意識が高くなった。
- ちょっとした時間に筋トレしたり、食事にも気をつけるようになった。
- 積極的に身体を動かそうと努力するようになった。