



みやき健幸大学

健幸スタンプラリー
対象事業

令和8年度 後期受講生募集

9/15(火) 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!



人をつくり、時代を拓く。

福岡大学



人へ、地域へ、そして世界へ。

久留米大学



国立大学法人

佐賀大学

MIYAKI GYM

KUMON

脳の健康教室

募集対象

60歳以上のみやき町民の方

募集人員

50名

スケジュール

測定会 10月27日(火)
採血・体組成測定

開校式 10月29日(木)

以降、令和8年10月～令和9年3月

原則毎週月・水曜日 午後

(1時限あたり50分×2時限)

※祝日を除く

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)

申込開始

9月15日(火) 9:00～
お電話でお申込みください♪

LINEで申込⇒



申込・問い合わせ先

みやき町役場

メディカルコミュニティ推進課

電話 0942-89-6320

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

●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、マシンを使って身体を動かします。

※転倒リスクが高いと判断した場合は、個別のメニューに変更する場合があります。

●歯とお口の健康について

三養基・鳥栖地区歯科医師会

●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



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

□生活がアクティブに変わる！



- ・食べ物バランスを意識するようになり、運動のやる気もアップ！日常のウォーキングが楽しくなりました。（60代・女性）
- ・思い切って出かけたことで、家で過ごすよりも有意義で楽しい時間を過ごせています。（70代・女性）

□地域に新しいつながりができる！



- ・新しい土地に引っ越してきて不安でしたが、講座をきっかけに地域の人と友達になれて本当に安心しました。（70代・男性）

□何歳からでも自分を高められる！



- ・年齢に関係なく、学ぶチャンスは身近にあると実感。病気や体の仕組みを正しく知ることには自分を守るために役立ちます。（70代・男性）