



益 田 市

令和 2 年 1 月 16 日  
報 道 発 表 資 料

担当課名	福祉環境部健康増進課
担当者名	可部純子
電話番号	0856-31-0214
FAX 番号	0856-23-7134
E-mail	kenkou@city.masuda.lg.jp

## 『令和元年度こころの健康づくり出前講座』の開催について

心の健康づくりに関する普及啓発と健康ますだ市 2 1 の取り組みを地域へ広げていくことを目的に、下記のとおり出前講座が開催されますのでご案内いたします。

### 記

1. 主 催 健康ますだ市 2 1 推進協議会 心の健康部会
2. 件 名 令和元年度こころの健康づくり出前講座「ハツラツと生きよう！」
3. 日 時 令和 2 年 1 月 25 日（土）10：00～11：15
4. 場 所 美都温泉「湯元館」  
(益田市美都町字津川口 630-3 TEL0856-52-2100)
5. 内 容 講演「世界一楽しい益田の暮らし&私の健康増進・ボケ防止法」  
講師 世界の料理研究家、薬剤師 松本あづさ氏  
世界 243 ヶ国を旅し、生涯の住み家に益田を選び移住された松本さんに、元気が湧く、笑顔でできる楽しい健康づくりのコツについてお話いただきます。  
※会場に Hot カフェコーナーを設け、身体によい飲み物を提供します。
6. その他 参加無料、申し込み不要。当日温泉来所者の参加も可。  
参加者特典として、講座当日の入浴割引券を進呈。
7. 回 数 平成 28 年度に第 1 回を開催し、今回で 4 回目。美都温泉での開催は昨年度につづき 2 回目です。
8. 問い合わせ 健康ますだ市 2 1 推進協議会 心の健康部会  
(事務局) 益田市福祉環境部健康増進課  
TEL0856-31-0214 FAX0856-23-7134
9. 添付資料 出前講座ちらし

こころの健康づくり 出前講座 in 美都温泉

# 「ハツラツと生きよう！」

いいとこ益田再発見！ 今の暮らしをもっと素敵に。

お話を聞いて、身体をほぐして、温泉でほっとする、楽しい時間を一緒に過ごしましょう。

日時

令和2年 1 月 25 日 (土)

10:00~11:15

場所

美都温泉湯元館

内容

講演・益田版 益ます元気体操

『世界一楽しい益田の暮らし&  
私の健康増進・ボケ防止法』

参加無料  
特典付き



講師:松本あづさ氏

世界の料理研究家、薬剤師

世界243か国を旅したご夫妻が、生涯の住み家に益田を選んで移住し、単に田舎暮らしではない『理想の暮らし』を生き生きと送っていらっしゃいます。住んでいてはわからない「益田の**世界一**の良さ」や薬剤師ならではのアイデア溢れる健康法など、聞くと元気がわく楽しいお話がいっぱいです。

## 第1部「世界一楽しい 益田の暮らし」

一人ひとりが、益田の良さ、楽しさ、素晴らしさ、そして益田に住めることの幸せに気づくと、益田で生涯生きていくことがより楽しくなれるはず。

## 第2部「私の健康増進・ ボケ防止法」

その辺に生えている雑草がスーパー健康フードだったなんて！こんな楽しいボケ防止法があるなんて！薬剤師が日々実践している楽しいコツをお伝えします。

- 特典1 入浴割引券(当日のみ)プレゼント
- 特典2 無料送迎バス(予約制)を準備します
- 特典3 HOTカフェコーナーでほっと一息

## 【問い合わせ・送迎バスの申し込み】

健康ますだ市21推進協議会 心の健康部会  
(事務局) 市健康増進課

TEL31-0214 FAX23-7134

美都総合支所

TEL52-2312 FAX52-2190

定員 25 名です。健康増進課へご連絡ください。

行益田発⇒美都温泉行(各地区公民館経由)

9:00 市民学習センター  
9:10 益田公民館  
9:15 豊川公民館  
9:25 東仙道公民館  
9:30 ふれあいホールみと  
9:45 美都温泉着

帰美都温泉発⇒益田行

11:50 美都温泉発

1月16日(木)  
までに健康増進課  
へご連絡ください！

