

浜通りみんなの元気フィールド



まなび舎Jヴィレッジ

参加者
募集

カラダとココロの
健康に役立つ
6つの講座

参加費
無料

複数講座
申込 OK

要事前
申込

会場 Jヴィレッジ
福島県双葉郡楡葉町山岡美シ森8

1 カラダの中から健康に！ 季節の食養生のすすめ

身近な食材で暮らしに取り入れる食養生
薬膳の基礎と季節ごとの養生法を日々の暮らし
に取り入れるコツを学びましょう。

隔月金曜
全4回
定員各16名
(午前・午後
クラス)

- ① 8/8
- ② 10/10
- ③ 12/12
- ④ 2/6



3 歩き&ラジオ体操で健康に！ 健やかウォーキング

しっかり歩きとラジオ体操で体力UP！
自分の歩き方や体力を知り、ウォーキングと効果
的なラジオ体操で、足元から健康になりましょう。

隔週木曜 全6回 定員各16名(午前・午後クラス)
① 8/28 ② 9/11 ③ 9/25 ④ 10/9 ⑤ 10/23 ⑥ 11/6



5 秋・冬2期！同内容で各3回 スマホ操作基本の「キ」

基礎からはじめる安心安全スマホライフ
今さら聞けないスマホの基本をしっかり学びま
しょう。(秋・冬とも各3回、内容は同じです)

定員各16名(午前・午後クラス)

秋 / 隔週水曜

- ① 10/8
- ② 10/22
- ③ 11/5

冬 / 毎週水曜

- ① 12/3
- ② 12/10
- ③ 12/17



2 浜通りの味覚を多世代で！ みんなで元気に浜ごはん

子供も大人も旬の味覚で美味しく健康！
すいとんのこね方・作り方、郷土料理や旬食材
の美味しい食べ方をみんなで学びましょう。

隔月土曜 全4回 定員各16名(午前・午後クラス)

- ① 8/9
- ② 10/11
- ③ 12/13
- ④ 2/7



小学生
以上
参加可

4 泳げなくても大丈夫！ 健康アクアウォーク

水中からくらく運動で心身リフレッシュ！
有酸素運動の水中ウォーキングで脂肪燃焼と筋
力アップの方法を学びましょう。

隔週金曜 全3回 定員各16名(午前クラスのみ)

- ① 8/29
- ② 9/12
- ③ 9/26



6 飲まない・吸わない・賭けない！ 楽しく脳トレ健康麻雀

卓を囲んで健康・仲間・生きがいづくり
指先を使い、脳を使い、仲間と対話しながら楽
しく麻雀を覚えましょう。

毎週木曜 全4回 定員各12名(午前・午後クラス)

- ① 11/27 ② 12/4 ③ 12/11 ④ 12/18



主催：一般財団法人福島県電源地域振興財団
令和7年度福島特定原子力施設地域振興交付金事業



National Training Center
J-VILLAGE



カラダとココロの健康に役立つ6つの講座

- 小学生以上であればどなたでもご応募いただけます。※中学生以下の方は大人と一緒に申し込みください。
- 講座により開催日と回数、定員、申込締切が異なります。各講座全回通しでご参加ください。
締切までに定員を越えた場合は抽選となります。締切後定員に満たない場合は先着にて受け付けます。
- 各クラス第1回の講座終了後、30分程度の茶話会があります(参加任意・茶菓代無料)。
- 講座1と2は講座内での試食があります。アレルギーのある方は、お申し込み時に明記・お知らせください。

講座1 季節の食養生のすすめ

薬膳

体調管理

身近な食材で暮らしに取り入れる食養生

講師 武井 加奈子
国際中医薬膳師 中医薬膳茶師®



午前クラス 10 時～
午後クラス 13 時～

8月上旬スタート
偶数月 金曜日 全4回

定員各クラス 16 名
申込締切 7 月 22 日

開講日
①8/8 ②10/10
③12/12 ④2/6

講座2 みんなで元気に浜ごはん

食育

旬食材

郷土食

子供も大人も旬の味覚で美味しく健康!

講師 minokamo (長尾明子)
料理家・写真家



午前クラス 10 時～
午後クラス 14 時～

8月上旬スタート
偶数月 土曜日 全4回

定員各クラス 16 名
申込締切 7 月 22 日

開講日
①8/9 ②10/11
③12/13 ④2/7

講座3 健やかウォーキング

体力UP

ラジオ
体操

しっかり歩きとラジオ体操で体力UP!

講師 藤田 健
ふくしまスポーツプロモーション
健康運動指導士・ラジオ体操指導員



午前クラス 10 時～
午後クラス 13 時～

8月下旬スタート
隔週 木曜日 全6回

定員各クラス 16 名
申込締切 8 月 12 日

開講日
①8/28 ②9/11 ③9/25
④10/9 ⑤10/23 ⑥11/6

講座4 健康アクアウォーク

水中
運動

初心者
歓迎

水中らくらく運動で心身リフレッシュ!

講師 矢野 豊
Jヴィレッジスポーツ事業部



午前クラスのみ
10 時～

8月下旬スタート
隔週 金曜日 全3回

定員各クラス 16 名
申込締切 8 月 12 日

開講日
①8/29 ②9/12 ③9/26

講座5 スマホ操作基本の「キ」

初心者
向け

秋冬2期
開講

基礎からはじめる安心安全スマホライフ

講師 もじゃ先生(青木裕介)
ひろのパソコン教室

※秋・冬とも各3回、同じ内容です。



午前クラス 10 時～
午後クラス 13 時～

秋: 10月上旬スタート
隔週 水曜日 全3回

定員各クラス 16 名
申込 秋: 9 月 16 日
締切 冬: 11 月 10 日

冬: 12月上旬スタート
毎週 水曜日 全3回
①10/8 ②10/22 ③11/5
①12/3 ②12/10 ③12/17

講座6 楽しく脳トレ健康麻雀

初心者
向け

心の
健康に

卓を囲んで健康・仲間・生きがいづくり

講師 佐々木 宏樹
ふくしまスポーツプロモーション
健康運動指導士



午前クラス 10 時～
午後クラス 13 時～

11月下旬スタート
毎週 木曜 全4回

定員各クラス 12 名
申込締切 11 月 10 日

開講日
①11/27 ②12/4
③12/11 ④12/18

応募方法 はがき・メール・ウェブ申込フォームのいずれかでお申し込みください。

- 複数の講座へのお申し込みも可能です。
- 各講座定員を越えた場合は抽選となります。
- 申込締切は講座により異なります。
- 締切・抽選後、電話またはメールでの参加意思確認のうえ、参加案内を送付します。

【はがき】

以下①～⑤の事項をすべて記載し、下記の事務局あてにお送りください。
郵便番号 114-0012
東京都北区田端新町 3-14-6
株式会社プランニングネットワーク内
まなび舎Jヴィレッジ事務局 行き

【メール】

メール本文に下記の①～⑤の事項をすべて入力して送信してください。
宛先: manabiya-jv@gmail.com
件名: まなび舎Jヴィレッジ参加申込
※上記アドレスからの受信が可能な設定にしておいてください。

【ウェブ申込フォーム】

右の2次元コードか、下のURLからフォームにアクセスし、必要事項をすべて入力して送信してください。



<https://manabiya-jv.com/>

はがき・メール
記載事項

- ① 希望講座名/午前・午後クラスの別 ② 申込人数 ③ 参加希望者全員の氏名・年齢
④ 代表者氏名/住所/電話番号 ⑤ 講座1・2に申込の方は食物アレルギーの有無とその内容

個人情報の取り扱いについて 応募にあたってお送りいただく個人情報は、参加者への連絡等、本事業に関するのみに使用します。

写真撮影について 講座実施の様子を撮影し、事業の報告書に掲載するほか、SNSなどでの広報に使用します。個人が特定されないように配慮しますが、予めご了承ください。

お問合せ先 電話 03-3810-9381 (平日 10:00～17:00)「まなびやじえいびれっじの問合せ」とお伝えください。担当スタッフが対応します。