

65歳以上の方へ



筋肉と脂肪の量を測って
自分に合った運動を
実践してみませんか

全2回

スマイル元気セミナー

7月27日(金)

第1回

10:00~11:30(受付9:30~)

- ・体成分測定
筋肉と脂肪の量を知る
- ・自分に合う運動を知る・学ぶ

自宅で
実践

11月8日(木)

第2回

10:00~11:30(受付9:30~)

- ・体成分再測定
変化はある? ない?
- ・実践した内容を見直そう

場 所 / 八尾コミュニティセンター (富山市八尾町井田126)

対 象 / 富山市在住の65歳以上の方

定 員 / 先着 20名

参加料 / 1回200円

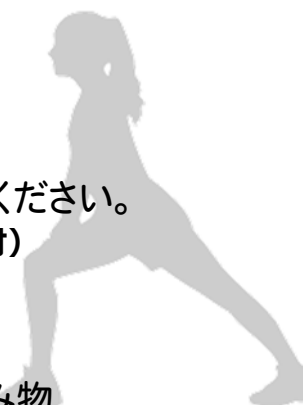
申込方法 / 富山市体育協会ホームページ、またはお電話にてお申込みください。

【ホームページ】 <http://www.taikyou-toyama.or.jp/> (24時間受付)

【電話】 076-432-1117 (平日 9:00~17:00)

申込期間 / 7月2日(月) 9:00~ 7月25日(水)

持ち物 / 動きやすい服装、運動ができる靴(外履き)、バスタオル、飲み物



公益財団法人 富山市体育協会

[TEL] 076-432-1117 [FAX] 076-433-7474

[URL] <http://www.taikyou-toyama.or.jp/>