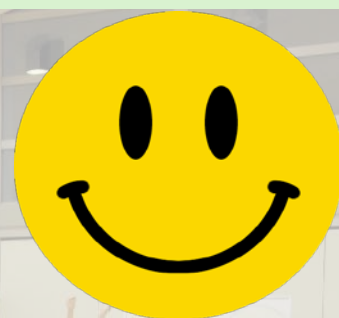


人生100年時代を生き抜く健康寿命を手に入れよう!

運動したらいいのはわかっているけどどうしたらいいの?
筋トレと言っても、正しい動きをしないと逆に足腰を悪くする可能性も…当協会スポーツ指導員が4つの基本運動プログラムで皆さんをサポートします



スマイル元気セミナー

スマイル元気セミナー

日時 10月5日(月)~12月21日(月) 9時30分~11時00分

場所 YKK AP アリーナ(富山市湊入船町)

参加料 3,000円(全5回)

HPはこちらから

申込方法 ●富山市スポーツ協会ホームページ

<https://www.taikyou-toyama.or.jp>

●電話での申込 ☎076-432-1117(事務局)



定員 30名 おおむね65歳以上の方

	日時	内容
1回目	10月5日	体成分測定・目標設定 プログラムの実践①
2回目	10月19日	プログラム復習と実践②
3回目	11月16日	グループに分かれてプログラムの復習と、 わからからない事相談会
4回目	12月7日	栄養講座
5回目	12月21日	体成分測定 グループに分かれてプログラムの復習

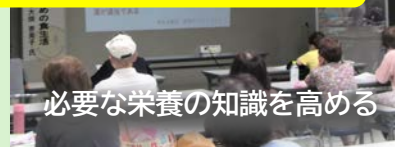


筋肉量や脂肪量を測定し自身のからだを知る



効率的な運動を習って実践

富山短期大学 大森 聡 准教授による「健康寿命を延ばすための食生活」について学びます



必要な栄養の知識を高める

申込期間/8月20日(木)~9月23日(水)

9月24日(木)に応募者全員にご連絡いたします。

準備物/動きやすい服装、運動ができる靴、バスタオル、
筆記用具、水分補給用の飲み物



グループで運動の悩みの解消

お問合せ 公益財団法人 富山市スポーツ協会 事務局 ☎076-432-1117