

65歳以上の方へ

# スマイル元気セミナー



自分の筋肉量と脂肪の量を知り、  
効果的な運動プログラムを実践し、  
健康寿命を延ばしましょう！



| 会場  | ① 総合体育館<br>(全5回)   | ② 大山総合体育センター<br>(全4回) | ③ 花木体育センター<br>(全4回)  |
|-----|--|-----------------------|----------------------|
| 1回目 | 【共通】6月21日(金) 14:00~15:30 (受付 13:30~) 総合体育館研修室<br>～栄養講座～ 講師:富山短期大学食物栄養学科教授 稗苗智恵子氏 |                       |                      |
| 2回目 | 6月26日(水)10:00~11:30  | 7月3日(水)10:00~11:30    | 7月12日(金)10:00~11:30  |
| 3回目 | 9月26日(木)10:00~11:30  | 10月2日(水)10:00~11:30   | 10月18日(金)10:00~11:30 |
| 4回目 | 12月19日(木)10:00~11:30   | 1月15日(水)10:00~11:30   | 1月17日(金)10:00~11:30  |
| 5回目 | 3月13日(金)10:00~11:30  |                       |                      |

場 所／上記①②③の各会場  
対 象／富山市在住の65歳以上の方  
定 員／各会場先着20名  
参加料／1回200円  
申込方法／お電話にてお申込みください。



※①②③のどの会場で受講されるかご選択ください

【ホームページ】<https://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／5月30日(木)~6月13日(木)17:00まで

持ち物／動きやすい服装、内履き、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] <https://www.taikyou-toyama.or.jp/>