

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 (全5回)	② 大山総合体育センター (全4回)	③ 花木体育センター (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 ~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/>