

令和2年度

スマイル元気

セミナー

富山市内在住の
65歳以上の方

いつまでも心と体が元気な人
を目指しませんか？

スタッフが運動のアドバイスや
質問に答えます

《全7回 2,000円》

	開催日	時間	内容
1回目	9月29日(火)	10時～ 11時30分 (受付9時30分～)	<ul style="list-style-type: none">・体成分測定をして筋肉量や脂肪量を確認・富山短期大学食物栄養学科教授による栄養講座(4回目に予定)・自宅でできる運動プログラムを実践・一人一人に運動についてアドバイス
2回目	10月6日(火)		
3回目	10月13日(火)		
4回目	10月27日(火)		
5回目	11月10日(火)		
6回目	12月1日(火)		
7回目	3月2日(火)		

場 所／富山市総合体育館 (富山市湊入船町 12-1)

定 員／先着 15 名

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-ムペ-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／8月31日(月) 9:00～9月18日(金) 17:00 まで

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、
水分補給用の飲み物、マスク、ヨガマット(持っておられる方)

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/>