

令和3年度

富山市内在住の
65歳以上の方

スマイル元気セミナー

集合講習…スタッフが運動のアドバイスや質問に答えます

オンライン…自宅にいながら、リモートで運動指導が受けられます

参加料 2,000円《全9回》

| | 開催日 | | 講習形態 | 受講場所 | 時間 |
|-----|-----------|-----------|-------|--------|-------------------------|
| | Aコース | Bコース | | | |
| 1回目 | 5月18日(火) | | 集合講習 | 市総合体育館 | 9時30分～11時30分 (受付9時～) |
| 2回目 | 5月25日(火) | | オンライン | 自宅等 | 10時～11時 |
| 3回目 | 6月1日(火) | | オンライン | 自宅等 | |
| 4回目 | 6月15日(火) | | オンライン | 自宅等 | |
| 5回目 | 6月22日(火) | | 集合講習 | 市総合体育館 | 10時～11時30分 |
| 6回目 | 7月6日(火) | 7月13日(火) | 集合講習 | 市総合体育館 | |
| 7回目 | 8月31日(火) | | オンライン | 自宅等 | 10時～11時 |
| 8回目 | 9月14日(火) | | オンライン | 自宅等 | |
| 9回目 | 10月19日(火) | 10月26日(火) | 集合講習 | 市総合体育館 | 10時～11時30分 |

定員/Aコース・Bコース合わせて40名

参加方法/カメラ付きパソコンもしくはスマートフォンをご用意ください。

※スマートフォンの場合は、通信容量が大きいので、wi-Fi環境を推奨します。

・オンライン会議システム「Zoom」を使用します。

申込方法/富山市体育協会ホームページからお申込みください。

【ホ-ムペ-ジ】 <https://www.taikyou-toyama.or.jp/> (24時間受付)

申込締切/5月10日(月) ※応募多数の場合は5月11日(火)に抽選し、
応募者全員にメールにて通知します。富山市体育協会のドメイン
(@taikyou-toyama.or.jp)を受信できるようにしてください

準備物/【集合講習】動きやすい服装、運動ができる靴(外履き)、バスタオル、
筆記用具、水分補給用の飲み物、マスク

【オンライン講習】カメラ付きパソコンもしくはスマートフォン、動きやすい服装、
水分補給用の飲み物



(公財)富山市体育協会
LINE公式アカウント始めました!
QRコードを読み込んで
お友だちになりましょう
情報をすばやく配信。お得な特典も



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/>