

スマイル元気 セミナー

65歳以上
対象

筋肉量や脂肪量を測定し、
効果的な運動を実践し、
健康寿命を延ばしましょう！

自宅でできる運動の
アドバイスや質問に
お答えします

	開催日変更	内 容
1回目	9月24日(金) ⇒10月15日(金)	体成分測定、運動についての講義、 運動プログラムの実践
2回目	10月1日(金) ⇒10月29日(金)	運動プログラムの実践
3回目	10月15日(金) ⇒11月12日(金)	運動プログラムの実践
4回目	10月22日(金) ⇒11月19日(金)	栄養講座
5回目	10月29日(金) ⇒11月26日(金)	グループワーク
6回目	11月26日(金) ⇒12月10日(金)	体成分測定、グループワーク
7回目	2月25日(金)	体成分測定、グループワーク

時間と場所の変更

【時間】10時～11時30分
(受付9時30分～)



9時30分～11時
(受付9時～)

【場所】富山武道館



富山市総合体育館
(富山市湊入船町12-1)

【参加料】2,000円
(全7回分)

【定員】先着30名

申込方法／富山市体育協会ホームページまたは電話にてお申込みください。HPはこちらから

【ホームページ】<https://www.taikyou-toyama.or.jp/>

【電話】076-432-1117

申込期間／8月30日(月)9時から10月4日(月)17時まで **申込期間延長**

準備物／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



※新型コロナウイルス感染拡大により
中止になる場合があります

《問合せ》公益財団法人 富山市体育協会

[TEL] 076-432-1117 [FAX] 076-433-7474

(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
お友達になりましょう

情報をすばやく配信。お得な特典も

