

女性ヘルシーセミナー

20代～60代の方必見

健康で美しい身体づくり目指しませんか

場 所：富山南総合公園体育文化センター

コ ー ス：リフレッシュコース・アクティブコース

開 催 日：令和8年5月16日(土)、6月27日(土)、7月11日(土)

参 加 料：各5,000円(全3回分)

定 員：各コース25名

●リフレッシュコース

運動初心者や、夏に向けて運動を始めようとする方、
リフレッシュしたい方

ヨガインストラクター 山村 麻梨



●アクティブコース

有酸素運動と筋力トレーニングで汗を流し、子育てや
仕事でのストレス解消したい方

エアロビクスインストラクター 大井 紀子



●栄養講座(両コース共通)

栄養に関する知識を深めて、内面からも美しく
なりましょう

公認スポーツ栄養士 舘川 美貴子



スケジュール 9:40より受付開始

5/16・6/27

10:00～11:15	各コースの運動プログラム
-------------	--------------

7/11

10:00～11:00	各コース運動プログラム
11:15～12:15	栄養講座(弁当付)

申込期間:令和8年4月5日(日)～5月7日(木)

申込方法:(公財)富山市スポーツ協会ホームページより申込

※定員を超えた場合は、締切日翌日に抽選し応募者全員にメールで通知いたします

最終回には
管理栄養士監修
お弁当付!



(公財)富山市スポーツ協会ホームページQRコード

お電話での問い合わせ先 事務局 076-432-1117

