

# 「ホッとひと息、こころとからだに休養を2018」

## 第5回の講師変更のお知らせ

とやま健康パークでは、県民の皆様や施設を利用される方々を対象に具体的な休息、休養方法を体験してもらい、ストレスや疲労を回復させる方法を身につけてもらうことを目指し、ブレイクタイムを設けてホッとひと息つける時間を提供するリラックス体験講座です。第5回目の講座の講師が下記のとおり変更になりましたのでお知らせします。

開催日	平成30年 2月 9日(土)
時間	13:30～14:30(受付は13:00より)
会場	とやま健康パーク 第1研修室(2階)
定員	この講座は定員に達したため、受付は終了しています
テーマ	ヨガセラピーで からだもこころもリフレッシュ
講師	変更後 ヨガインストラクター 金岡 靖子 氏

\* 開催日及びテーマ・講師等について変更する場合があります。

◎お問い合わせ、お申し込みは

富山県国際健康プラザ(愛称:とやま健康パーク) 〒930-8224 富山市友杉 151 番地

TEL:076-428-0809 FAX:076-428-0831

<http://www.toyama-pref-ihc.or.jp>