

2019年度前期 リラックス体験講座

# 「ホッとひと息、こころとからだに休養を2019」

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いたします。

**無料**でご参加いただけるリラックス体験です。どうぞ気軽にご参加ください。

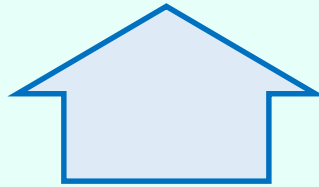
<b>第 1 回</b>	<b>日 時：5月18日(土) 13:30~14:30</b>
	<b>テーマ：骨盤調整ヨガで、からだもこころもリフレッシュ</b> <b>講 師：ヨガインストラクター 藤岡 樹里 氏</b>
	《内容など》 実際にヨガをしながらのリラックス体験です。ヨガマットは準備しております。動きやすい服装でご参加ください。タオルなどはご持参ください。

<b>第 2 回</b>	<b>日 時：6月22日(土) 13:30~14:30</b>
	<b>テーマ：声を出してリラックス</b> <b>～自分の声が好きですか？～</b> <b>講 師：富山シュタイナー教育芸術の会会員 大坂さゆり 氏</b>
	《内容など》 究極の癒しの音は“人の声”と言われています。あなたの声は自分や人をリラックスさせますか？簡単な遊び等を通し身体を動かしたりしながら、リラックスした自分の声に出会う体験です。動きやすい服装でご参加ください。

- \* 会 場：とやま健康パーク 第1研修室(2階)
- \* 受 付：13:00~
- \* 定 員：各30名(定員になり次第締め切ります)
- \* 申 込：受講ご希望の方は、開催日前日までにお申し込みください。  
※定員に達しない場合は当日受付も可能です。  
※キャンセル又は欠席される場合はご連絡をお願いします。
- \* 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) 〒939-8224 富山市友杉 151 番地  
TEL：076-428-0809 FAX：076-428-0831  
<http://www.toyama-pref-ihc.or.jp>



富山県国際健康プラザ（とやま健康パーク）宛

F A X : 076-428-0831

前期リラックス体験講座

「ホッとひと息、こころとからだに休養を 2019」受講申込書

氏 名	
連絡先 (携帯・自宅・勤務 先のいずれかを ご記入ください)	(携帯・自宅) — —
	(勤務先： — — )
住 所 (次期案内ちらしの郵 送を希望される方は ご記入ください)	〒

※定員に達したときのみ、連絡いたします

※お申込み後、キャンセル又は欠席される場合はご連絡をお願いします

回 数	開 催 日	参加希望日に○印	プラザ記入欄 受付No.
第1回	5月18日(土)		
第2回	6月22日(土)		

◎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）

〒939-8224 富山市友杉 151 番地

T E L : 076-428-0809

F A X : 076-428-0831

プラザ記入欄

受付日	受付者
/	