

令和元年度 第4回

健康講話

どなたでも無料で参加できる「健康講話」を開催いたします

★会場／とやま健康パーク 第1研修室（2階）

★受付／13:00～

開催日時	10月26日(土) 13:30～14:30
テーマ	(運動：中高年～シニア向け) ヒップホップダンスを体験しよう♪
講師	ダンススタジオ DEEP 主催 加藤 善之 氏
内容など	昨年11月放送のNHKクローズアップ現代で、ヒップホップダンスが、加齢に伴い低下しやすい敏捷性を劇的に回復させ、転倒予防や安全運転にも効果が期待されていると報告がありました。また、50代からのオトナ世代の新たなやりがいにもなっている方もおられました。そんなヒップホップダンスを体験してみませんか？まずは入門編。お気軽にご参加ください。 ※参加される方は、運動しやすい服装とシューズでおいでください。

*定員：30名（定員になり次第締め切ります。）

*申込：参加ご希望の方は下記へ開催日前日までお申込みください。

※定員に達しない場合は当日も受付ます。

※キャンセルされる場合は、連絡願います。

*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。



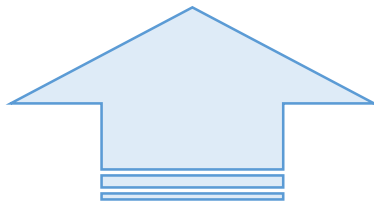
◎問い合わせ・申し込みは

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>

※裏面に申込書があります



富山県国際健康プラザ（とやま健康パーク）宛

FAX：076-428-0831

令和元年度第4回「健康講話」

10月26日(土)受講申込書

氏名		年代	才代
連絡先 <small>(携帯・自宅・勤務先のいずれかをご記入ください)</small>	(携帯・自宅)	—	—
	(勤務先：)	—	—

※キャンセル又は欠席される場合は、ご連絡願います

※定員を超えて受講できない場合は、連絡いたします

◎問い合わせ・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

※次回から、開催案内の自宅への郵送を希望される方は、下欄に住所をご記入ください。

住所	〒
----	---

プラザ記入欄

受付日	受付者	受付 No
/		

令和元年度 第5回

健康講話

どなたでも無料で参加できる「健康講話」を開催いたします

★会場／とやま健康パーク 第1研修室（2階）

★受付／13:00～

開催日時	11月30日(土) 13:30～15:00
テーマ	知ってる自分、知らない自分 ～生活に活かす心理学～
講師	NPO 法人日本交流分析協会交流分析士 BCB コミュニケーションファシリテータ 経田 博子 氏
内容など	皆さんは自分のことを100%解っていますか？人間関係の構築にはまず、自分自身を知ることが大切。ただ講義を聞くのではなく、楽しくワークをしながら学ぶメンタルヘルスの講座です。お気軽にご参加ください。

*定員：20名（定員になり次第締め切ります。）

*申込：参加ご希望の方は下記へ開催日前日までお申込みください。

※ 定員に達しない場合は当日も受付ます。

※ キャンセルされる場合は、ご連絡願います。

* 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。

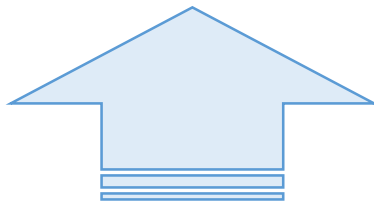
◎問い合わせ・申し込みは

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>

※裏面に申込書があります



富山県国際健康プラザ（とやま健康パーク）宛

FAX：076-428-0831

令和元年度第5回「健康講話」

11月30日(土)受講申込書

氏名		年代	才代
連絡先 <small>(携帯・自宅・勤務先のいずれかをご記入ください)</small>	(携帯・自宅)	—	—
	(勤務先：)	—	—

※キャンセル又は欠席される場合は、ご連絡願います

※定員を超えて受講できない場合は、連絡いたします

◎問い合わせ・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

※次回から、開催案内の自宅への郵送を希望される方は、下欄に住所をご記入ください。

住所	〒
----	---

プラザ記入欄

受付日	受付者	受付No
/		