

2019年度後期 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。

日時：11月9日(土) 13:30～14:30

テーマ：気功法でリラックス

～調身(姿勢を整え)、調息(呼吸を整え)、
調心(リラックス)を体験しよう～

講師：健康運動指導士 岡野和子氏

《内容など》気功法は、呼吸法と身体をゆっくり動かすことによって体のツボをつないだ経絡を巡る気血の循環を良くし、病気の予防や健康維持を図ります。ゆっくりと身体を動かして、リラックスする方法を体験してみませんか？

※ 運動靴など運動しやすい履物と服装でご参加ください。

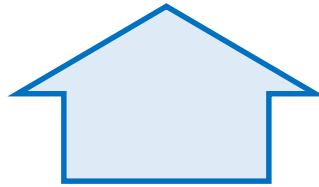
- * 会場：とやま健康パーク 第1研修室(2階)
- * 受付：13:00～
- * 定員：30名
- * 申込：受講ご希望の方は、開催日前日までにお申し込みください。
※定員に達しない場合は、当日も受付いたします。
※キャンセル又は欠席される場合はご連絡願います。
- * 開催日及びテーマ・講師等について変更する場合があります。

◎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

FAX：076-428-0831

後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」

第3回(11月9日(土))受講申込書

氏名	
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

※定員に達し、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
/		