

令和2年度 10月の健康講座

「気功体験講座のお知らせ」

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医療や栄養、運動、メンタルヘルス、環境など様々な方面で活躍されている方を講師にお招きして「健康講座」を開催します。

10月は「気功体験」をテーマにした連続講座を開催します。2回連続の受講をお勧めしますが、どちらか1回のみのお申し込みも受け付けます。参加ご希望の方は下記のとおりお申し込みください。

気功は、生命活動のエネルギーとしての「気」を養うことを目的とした東洋の健康法です。「元気」や「病は気から」という言葉のように気が不足すると元気がなくなり病気に傾き、気を養うと元気になるという概念があります。気功法を行うことで不足した体内の「気」を補うといわれています。この機会に気功法の一部を体験して生活に取り入れてみませんか。



|     | 日 時                   | テーマ及び内容                         | 定 員 |
|-----|-----------------------|---------------------------------|-----|
| ①   | 10月17日<br>13:30~14:30 | 両日とも、定員に達しましたので、<br>受付は終了いたしました | 15名 |
| ②   | 10月31日<br>13:30~14:30 |                                 | 15名 |
| 講 師 |                       | 健康運動指導士(太極拳指導員) 岡野 和子氏          |     |

○動きやすい服装でご参加ください。 ○参加される際はマスクの着用をお願いします。

\* 会 場：とやま健康パーク 第1研修室(2階)

\* 受 付：13:00より開始いたします。

\* 申 込：受講ご希望の方は、裏面の受講申込書を

FAXするか電話で前日までにお申し込みください。

\* 申込締切：10月15日又は定員に達した日(定員に達した場合はその時点で締切ます)

\* 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。



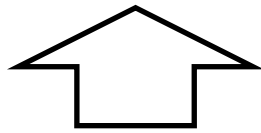
\* 新型コロナウイルス感染拡大等の状況によっては開催を中止する場合があります。

◎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

【参加申し込みをされる方へ】お読みください

- とやま健康パークでは新型コロナウイルス感染拡大予防として3密を避けるため、募集定員を少なくして開催いたします。
- 講座では新型コロナウイルス感染防止対策として、手指消毒用アルコールの設置、手の触れる個所の消毒、室内の換気、ソーシャルディスタンスを配慮した会場設営等を行います。
- 参加者の方には、当日、受付にて検温（非接触）及び体調チェック票の記入をさせていただきますが、体調に不安があると判断した場合は参加をお断りする場合があります。
- 以下のような症状があった方は参加をご遠慮下さい
  - ・発熱（37.4度以上）している方
  - ・咳やくしゃみ、痰、のどの痛みなど風邪症状（軽い場合も含）がみられる、又は息苦しさ倦怠感のある、又は味覚・嗅覚に違和感のある等の症状がある方
  - ・過去14日以内に海外渡航歴のある方
  - ・家族や知人等に上記のような症状の方がいる方

令和2年度「10月の健康講座：気功体験講座」受講申込書

|      |                        |
|------|------------------------|
| 氏名   |                        |
| 電話番号 | (携帯・自宅・勤務先・その他)<br>— — |

※申込み後、受講可能な場合は特に連絡いたしませんので、各自で開催日を忘れないようお願い致します。  
※定員に達し、受講できない場合は連絡いたします。  
※キャンセル又は欠席される場合はご連絡願います。

|   | 開催日時                  | 受講希望の欄に○印 | プラザ記入欄受付No. |
|---|-----------------------|-----------|-------------|
| ① | 10月17日(土) 13:30~14:30 |           |             |
| ② | 10月31日(土) 13:30~14:30 |           |             |

※できるだけ2回連続の参加をお勧めしますが、どちらか1回のみ参加も受け付けます

プラザ記入欄

| 受付日 | 受付者 |
|-----|-----|
| /   |     |