


## 令和2年度

# 「12月の健康講座のお知らせ」

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。  
どなたでも無料で参加いただけます。

日時	12月12日(土) 13:30~14:30	
テーマ	己書(おのれしょ)体験講座 <b>「己書に触れてみよう」</b> ~筆ペンで誰でも気軽に書ける己書で 頭も心もリフレッシュ~  講師：日本己書道場 上席師範 己書み楽寿道場代表 <b>柴垣 美穂 氏</b>	
《内容等》己書とは、筆ペンを使い、形にとらわれず自由に描く書です。簡単なコツを使い、描く書、読める絵として、絵を描くように文字を描きます。(柴垣講師より) 文字を書くことは脳を刺激し活性化します！筆文字はちょっと苦手…という方も大丈夫！ 北陸初の上席師範である講師にご指導いただき、この機会に己書を体験してみませんか？ ※ 筆ペンはこちらで準備しますが、中字又は太字の筆ペン(穂先が毛筆タイプ)をお持ちの方はご持参されても良いです。		

○参加される方は必ず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。
- \* 定員：15名程
- \* 申込：受講ご希望の方は、下記の受講申込書をFAX又は電話でお申し込みください。
- \* 申込締切：12月10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め切ります)



※ 新型コロナウイルス感染拡大の状況によっては急遽開催を中止する場合があります。

----- キ リ ト リ 線 -----

### 令和2年度「12月12日の健康講座」受講申込書

氏名	
電話番号	(携帯・自宅・勤務先・その他) — —

※ FAXでのお申し込みは、申込書の太枠内を記入の上、表面を下記の番号へFAXしてください。  
(FAX：076-428-0831)

プラザ 記入欄	受付日	受付者	受付No
	/		

## 【お問い合わせ、お申し込み先】

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  
ホームページ：<http://www.toyama-pref-ihc.or.jp>  
フェイスブック：<https://www.facebook.com/toyamakenkoupark/>

\*\*\*\*\* 参加申込みをされる前に下記の 1 と 2 をお読みください \*\*\*\*\*

### 1. 参加申し込みをされる方へ

- 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していただきますが、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）、又は 息苦しさや倦怠感がある、又は嗅覚や味覚に違和感がある等の症状がある方。
  - ・家族や知人等に上記のような症状の方がいる方
  - ・過去 14 日以内に海外渡航歴のある方

### 2. 申込された方への注意事項

- ※申込み後、受講可能な場合は特に連絡しませんので、各自で開催日時を忘れないようお願い致します。
- ※定員に達し、受講できない場合のみ連絡いたします。
- ※キャンセル又は欠席される場合はご連絡願います。（キャンセル待ちの方がおられる場合があります）



作 柴垣美穂氏