

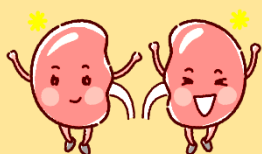
「9月の健康講座のお知らせ」

9月の健康講座は「フランクリンメソッドによる体の動かし方」をテーマに連続講座を開催します。参加ご希望の方は下記のとおり、お申し込みください。

フランクリンメソッドでは、身体が本来どう動くようにつくりられているか、どうすれば機能的に動けるようになるか、身体の仕組みと働きを脳で理解し、自分の身体で経験しながら、効率的な動きを習得します。今回のテーマは「内臓」。



運動をする時に筋肉や骨を意識することはあっても、肺やその隣にある心臓に意識を向けることはあまりないでしょう。ましてや、腎臓を意識しながら運動をすることは、殆どの方は考えたこともないのではないのでしょうか。今回の講座では、内臓（肺、心臓、腎臓）に意識を向けた身体の動きを体験してみませんか？



【内臓に働きかける効果】

- ・副交感神経を優位にさせ精神的なリラクゼーション
- ・姿勢の向上 ・柔軟性や安定性の向上 ・臓器自体の生理機能の向上 等々

| | 日時 | 内容 |
|----|--|--|
| ① | 9月19日(土) 13:30~14:30 | フランクリンメソッドによる内臓ムーブメントへのアプローチ① ～肺と心臓を意識して動いてみよう～ |
| ② | 9月26日(土) 13:30~14:30 | フランクリンメソッドによる内臓ムーブメントへのアプローチ② ～腎臓を意識して動いてみよう～ |
| 講師 | メープル薬局管理薬剤師 フランクリンメソッドエデュケーター 見澤 哲郎 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。
- * 定員：15名（定員になり次第、締め切ります）
- * 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。

- * 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。

参加費
無料!

◎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。
- 参加される方は必ずマスクの着用をお願いいたします。
- 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）
 - ・咳やくしゃみ、痰、のどの痛みなど風邪症状（軽い場合も含）がみられる方
 - ・味覚・嗅覚に違和感のある方
 - ・息苦しさ倦怠感のある方
 - ・家族や知人等に上記のような症状の方がいる方
 - ・過去14日以内に海外渡航歴のある方

令和2年度「9月の健康講座」受講申込書

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

※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 | 9月19日(土) 13:30~14:30 | | |
| ② | 9月26日(土) 13:30~14:30 | | |

※連続講座ですが、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 |
|-----|-----|
| / | |