

# 「ホッとひと息、こころとからだに休養を2017」

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。どうぞお気軽にご参加ください。

回数	開催日	テーマ	講師
第1回	6月10日(土)	ヨガセラピーでからだもこころもリフレッシュ	ヨガインストラクター 小池 眞由美 氏
第2回	8月9日(水)	ツボを中心にセルフマッサージ	健康パークスタッフ 滝上保健師
第3回	10月14日(土)	自分にあった香りを見つけよう ～アロマセラピーの効果について～ <small>(健康医学講演会と合同開催)</small>	薬剤師、フィットセラピスト (西尾薬局フローラメディカ) 西尾 茂美 氏
第4回	12月27日(水)	手軽にできるリラクゼーション体験 -腹式呼吸、自律訓練法等-	健康パークスタッフ 滝上保健師
第5回	平成30年 2月10日(土)	笑いの効果を試してください！ おもいきり笑ってリフレッシュ <small>(健康医学講演会と合同開催)</small>	ばららくご(社会人落語会) 川中奈丸 氏

\*会場：とやま健康パーク 第一研修室 (2階)

\*時間：60分 (13:30～14:30) 受付は、当日13:00より開始いたします。

\*定員：各30名

\*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。

\*受講ご希望の方は前日までにお申し込みください。(予約の枠があれば当日受付も可とします)

◎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) 〒930-8224 富山市友杉 151 番地

TEL:076-428-0809 FAX:076-428-0831

H P: <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

F A X : 076-428-0831

平成 29 年度 「ホッとひと息、こころとからだに休養を 2017」 申込書

所 属 \_\_\_\_\_

連絡先 \_\_\_\_\_

回数	実施日	氏名
第 1 回	6 月 10 日(土)	
第 2 回	8 月 9 日(水)	
第 3 回	10 月 14 日(土)	
第 4 回	12 月 27 日(水)	
第 5 回	平成 30 年 2 月 10 日(土)	

お申し込み・お問い合わせ先

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

T E L : 076-428-0809 F A X : 076-428-0831

プラザ記入欄

受付日	受付者	講座入力	No.
/		/	