

平成29年度

健康講話

どなたでも無料で参加できる「健康講話」を開催いたします。

★会場／とやま健康パーク 第一研修室（2階）

★時間／14:00～14:40

回	開催日	タイトル	講師
第1回	4月29日(土)	(休養—講話&実技) セルフケア&セルフマッサージ!	滝上 保健師
第2回	5月31日(水)	(運動—講話&実技) 健康のためのランニング	三浦 健康運動実践指導者
第3回	9月16日(土)	(脳トレ—講話&実技) アラビア文字で楽しく脳トレ!	石田 指導員
第4回	11月1日(水)	(栄養—講話) トクホ(特定保健用食品)って何?	中坪 栄養士
第5回	平成30年 1月27日(土)	(健康づくり—講話&実技) シナプソロジーで脳を活性化	竹中 健康運動指導士

★ 実技開催時は、要タオル持参、動きやすい服装で。

★ 開催日及び内容について変更する場合があります。

★ 6, 7, 8, 10, 12, 2, 3月は、「健康医学講演会」を開催いたします。

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>