




# 令和3年度

## 「11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、環境など健康づくりについて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。どなたでも気軽にご参加ください。

日時	11月13日(土) 13:30~15:00	
テーマ	(健康づくり) <b>「脚から全身の健康を考える」</b> 講師：ウォーキングライフマイスター <b>田中 洋氏</b>	
《内容等》	足元が崩れると、膝、腰に影響が出てきます。若い時は筋肉でカバーできても、そのまま歳を重ねてしまうと、痛みで歩けなくなるほどの大きな問題につながりかねません。日頃の足の測定結果を元に運動障害の発生を防ぐ動作のポイント、足のケア、シューズやインソールについて等、全身を支える足裏のバランスを整えて、生涯元気に歩ける身体を保っていくためのポイント等をお話しして頂きます。	

○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又は電話でお申込みください。
- \* 申込締切：11月11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3年度「11月13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)

	受付日	受付者	受付No
プラザ 記入欄	/		

## 【お問い合わせ、お申込み先】

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/toyamakenkopark2/>

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

### 1. 受講申込みをされる方へ

- 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を記入して頂きますが、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。
- 以下のような場合は参加をご遠慮願います。
  - ・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、政府から入国制限、入国後の観察期間を必要と発表されている国・地域への渡航、ならびに当該在住者との濃厚接触がある方

### 2. お申込みされた方への注意事項

- ※お申込み後、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）

Facebook と Instagram も  
チェックしてみてください

