

ヘルスプロモーション in スクエア 2022

YOGA

①4月16日(土)

アピアスポーツクラブヨガインストラクター 村井洋子氏

②6月18日(土)

アピアスポーツクラブヨガインストラクター 小池眞由美氏

③8月7日(日)

ヨガインストラクター 大井紀子氏



太極拳

①5月21日(土)

富山県武術太極拳連盟講師

②7月16日(土)

富山県武術太極拳連盟講師

③9月17日(土)

富山県武術太極拳連盟講師



【会場】 とやま健康パーク・芝生広場または生命科学館広場(天候によっては、2階第一研修室)

【受付場所】 生命科学館・芝生広場側入口

【参加費】 一般 各500円

友の会会員(個人・団体)・期間利用者 各400円

参加費は当日受付でお支払いください。(できるだけ釣銭がないようお願いいたします)

***参加者には健康スタジアム「3時間利用半額チケット」を1枚進呈します。**

【実施時間】 9:30～ 受付、検温・体調チェック

10:00～11:10 ヨガまたは太極拳

【定員】 各定員30名(先着順)

【内容】 屋外で、自然の空気や音を感じ、開放的なのびのびとしたヨガ・太極拳を体験します。
リニューアルした生命科学館広場でのヨガ・太極拳も必見です。

【備考】 ・動きやすい服装で。
・ヨガマットは準備しています。(自身のマットを持参されてもよろしいです)
・水分補給・タオル等をご持参ください。・託児の希望は事前に予約してください
・**感染防止対策として参加者の方には、検温・体調チェック、マスク着用、手指の消毒をお願いいたします。感染拡大の状況によっては中止する場合があります。**

◎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) 〒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>