



令和4年度 第2回

とやま健康パーク

「5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。どなたでも無料で参加いただけます。

日時	5月29日(日) 10:00~11:30
テーマ	(気功とアロマ) 「こころと身体のセルフセラピー」 ～気功とアロマで健康に！～ 講師：リラクスルームまつばら主宰 整体療術師 アロマセラピスト 松原彰子氏
《内容等》	心と身体は密接につながっています。また、自分が使っている言葉は良くも悪くも自分に影響を与えます。気功法やアロマの香りやセルフマッサージ等で身体をゆるめ、心をゆるめ、言葉の使い方のコツを知ることによって自分を楽にしていけます。日常生活に取り入れられるちょっとした工夫や、自分を楽にしていくコツのお話と気功法とアロマの体験です。動きやすい服装でご参加ください。



○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：9:30より開始いたします。

参加費
無料!



※ 定員に達しましたので受付を終了しました

令和4年度「5月29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でのお申し込みは、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)

プラザ 記入欄	受付日	受付者	受付No
	/		

【お問い合わせ、お申し込み先】

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/toyamakenkoupark/>

***** 参加申込みをされる前に下記の 1 と 2 をお読みください *****

1. 参加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）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。
- 以下のような場合は参加をご遠慮願います。
 - ・発熱（37.4 度以上）している場合。
 - ・咳やくしゃみ、痰、のどの痛みなど風邪症状（軽い場合も含）、息苦しさや倦怠感、嗅覚や味覚を感じにくい等の症状がある場合。
 - ・身近な方（ご家族、ご友人、職場の同僚など）に上記のような症状のある方、もしくは新型コロナウイルス感染又は感染の疑いのある場合。
 - ・過去 7 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・地域への渡航歴があり、自宅待機を求められている場合。

2. 申込された方への注意事項

- ※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）

