

令和6年度 第2回健康講座のお知らせ

テーマ

「インド式 健康呼吸体操

～深い呼吸で身体を意識しよう～」

第2回の健康講座では、ヨガ講師の 寺本 里佳氏 にお越しいただき、シヴァナーンダヨガという、インド式ヨガに取り入れられている呼吸法に焦点を置いて、体操とともに行っていきます。

インドの伝統的なヨガで用いられる呼吸法の実践で、自分の身体や自律神経の調子を整えていきましょう！

開催日* 令和6年7月7日(日)

時間* 10:00～11:30 (9:30 受付開始)

場所* 生命科学館オープンスペース

定員* 30名程 (対象:中学生以上)

申込締切* 7月6日(土)または定員に達した日
(定員に達した場合はその時点で締め切ります。)

参加費
無料

持ち物* ・水分補給できるもの
・バスタオル、クッション等のポジションを整えるもの
※椅子のご用意もあります。

その他* ・動きやすい服装でお越しください。
・朝食は午前9時までに済ませてください。



お申し込みは、スタジアム受付または電話・FAXにてお願いいたします。

申込締切は7月6日(土)

※お問い合わせ・お申し込み先は裏面に記載してあります。

キリトリ線

令和6年度 第2回健康講座(7月7日)受講申込書 (7月6日締め切り)

フリガナ	
氏名	
電話番号	(携帯・自宅・勤務先・その他) — —



※FAX、スタジアム受付でお申し込みの際は、太枠内をご記入ください。

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】

富山県国際健康プラザ（愛称：とやま健康パーク）

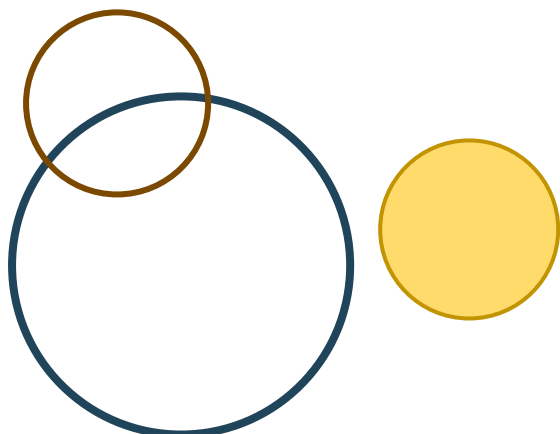
〒939-8224 富山市友杉 151 番地

TEL : 076-428-0809

FAX : 076-428-0831

ホームページ : <https://www.toyama-pref-ihc.or.jp>

Facebook ・ Instagram は下のQRコードから



参加申込みをされる前に下記をお読みください。

★★★申し込みされた方へ★★★

※申し込み後、受講可能な場合は特に連絡しません。そのため、各自で開催日時を忘れないようお願いいたします。

※定員に達し、受講できない場合のみ連絡いたします。

※体調が悪い場合は参加をお控えください。

※キャンセル、また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。）