

人生100年時代を生き抜く健康寿命を手に入れよう!

運動したらいいのはわかっているけどどうしたらいいの?
筋トレと言っても、正しい動きをしないと逆に足腰を悪くする可能性も…
当協会スポーツ指導員が4つの基本運動プログラムで皆さんをサポートします



スマイル元気セミナー

日時 9月30日(火)~12月23日(火) 9時30分~11時00分

場所 富山市民球場(富山市下飯野)

参加料 2,500円(全5回)

HPはこちらから



申込方法 ●富山市スポーツ協会ホームページ
<https://www.taikyou-toyama.or.jp>
●電話での申込 ☎076-432-1117(事務局)

定員 30名 おおむね65歳以上の方



筋肉量や脂肪量を測定し自身のからだを知る



効率的な運動を習って実践

必要な栄養の知識を高める



グループで運動の悩みの解消



| | 日時 | 内容 |
|-----|--------|------------------------------------|
| 1回目 | 9月30日 | 体成分測定・目標設定 プログラムの実践① |
| 2回目 | 10月7日 | プログラム復習と実践② |
| 3回目 | 11月4日 | 栄養講座「健康寿命を延ばすための食生活」 |
| 4回目 | 11月25日 | グループに分かれてプログラムの復習と、 わからからない事相談会 |
| 5回目 | 12月23日 | 体成分測定 グループに分かれてプログラムの復習 |

申込期間/8月20日(水)~9月21日(日)

応募多数の場合は抽選し、9月22日(月)に応募者全員にご連絡いたします。

準備物/動きやすい服装、運動ができる靴(内履き)、バスタオル、筆記用具、水分補給用の飲み物

お問合せ 公益財団法人 富山市スポーツ協会 事務局 ☎076-432-1117

公益財団法人 富山市スポーツ協会 LINE公式アカウント



友達登録はこちらから



Pickup!

あなたが**今!** 知りたい情報をすばやく**GET!!**

便利なメニュー機能のご紹介

トーク画面下部のメニューボタンを
タップすると、情報をすばやくGETできます

今すぐ申込ができるイベントを
チェックしたいあなたは...

自宅近くのスポーツ施設で
運動を始めたいあなたは...

↓↓ このボタンをタップ ↓↓

↓↓ このボタンをタップ ↓↓



申込可能なイベントを随時更新中!
こまめにチェックしよう!

市内9つのスポーツクラブの
内容が確認できます!



メニュー機能

各施設の行事予定を
知りたいあなたは...

↓↓ このボタンをタップ ↓↓



タップすると...

フィットネスルームや
ランニングコースなど
個人で施設を利用されている
方におすすめです!

確認したい施設の行事予定をすぐチェックできます!



おすすめイベントや健康に役立つ情報もトーク画面で**定期的**に配信します



Instagram・Facebookでも
定期的に情報発信中!
公式アカウントへの登録はこちらから



公益財団法人
富山市スポーツ協会
TEL076-432-1117