

# スマイル元気

# セミナー

筋肉量や脂肪量を測定し、  
効果的な運動を実践し、  
健康寿命を延ばしましょう！

自宅でできる運動の  
アドバイスや質問に  
お答えします

ご夫婦での参加  
大歓迎

概ね65歳以上  
対象

	開催日	内容
1回目	7月2日(火)	体成分測定・測定結果について説明 運動プログラムの実践
2回目	7月9日(火)	運動についての講義 運動プログラムの実践
3回目	7月16日(火)	運動プログラムの実践
4回目	7月30日(火)	グループワーク
5回目	8月20日(火)	栄養講座
6回目	9月10日(火)	体成分測定、グループワーク
7回目	12月10日(火)	体成分測定、グループワーク
8月～11月の期間に、希望者参加のフォローアップ4回(無料)		

【時間】9時30分～11時  
(受付9時～)

【場所】総合体育館 研修室  
富山市湊入船町12番1号

【参加料】3,500円  
(全7回分)

【定員】30名

申込方法／富山市スポーツ協会ホームページまたは電話にてお申込みください。HPはこちらから

【ホームページ】<https://www.taikyou-toyama.or.jp/>

【電話】076-432-1117

申込期間／6月5日(水)9時から6月25日(火)17時まで

応募多数の場合は抽選し、6月26日(水)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(外履き)、バスタオル、  
筆記用具、水分補給用の飲み物



《問合せ》公益財団法人富山市スポーツ協会  
[TEL] 076-432-1117 [FAX] 076-433-7474

(公財)富山市スポーツ協会  
LINE公式アカウント  
QRコードを読み込んで  
お友達ちになりましょう

情報をすばやく配信。お得な特典もGET

