

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 6月25日(水)~9月24日(水) 9時30分~11時00分

場所 体育文化センター

参加料 2,500円(全5回)

申込方法 ●富山市スポーツ協会ホームページ
●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

HPはこちらから



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



グループワークで
運動の悩みの解消



申込期間/ 5月20日(火)9時から6月17日(火)17時まで
応募多数の場合は抽選し、6月19日(木)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

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