

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

スマイル元気セミナー

日時 5月28日(木)~8月27日(木) 9時30分~11時00分

場所 八尾スポーツアリーナ(富山市八尾)

参加料 3,000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

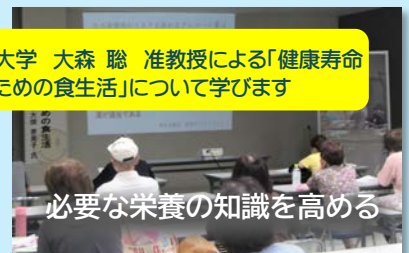


筋肉量や脂肪量を測定し自身のからだを知る



効率的な運動を習って実践

富山短期大学 大森 聡 准教授による「健康寿命を延ばすための食生活」について学びます



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	5月28日	体成分測定・目標設定 プログラムの実践①
2回目	6月4日	プログラム復習と実践②
3回目	7月2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
4回目	8月6日	栄養講座
5回目	8月27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/4月20日(月)~5月18日(月)

応募多数の場合は抽選し、5月19日(火)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