

平成 30 年度

# 健康講話

どなたでも無料で参加できる「健康講話」を開催いたします。

★会場／とやま健康パーク 第1研修室（2階）

★時間／14:00～14:40

回数	開催日	テーマ	講師
第1回	4月18日(水) ※第2研修室で おこないます	(運動—講話&実技) ノルディックウォーキングのすすめ	石田 指導員 (日本ノルディックウォーキング 協会、インストラクター)
第2回	6月27日(水)	(健康づくり—講話&実技) 笑顔で楽しく脳トレ!	竹中 健康運動指導士
第3回	8月8日(水)	(栄養—講話) サルコペニア、ロコモティブ シンドローム予防のための食生活	中坪 栄養士
第4回	10月17日(水)	(運動—講話&実技) 健康のためのランニング	三浦 健康運動実践指導者
第5回	12月19日(水)	(予防—講話&実技) 冬の安全・安心入浴方法 —危険なヒートショックを防ぐために	滝上 保健師 (温泉利用指導者)

- \* 実技開催時は、タオル持参、動きやすい服装で。
- \* 開催日及びテーマ・講師等について変更する場合があります。
- \* 5, 7, 9, 11, 1, 2, 3月は、「健康医学講演会」を開催いたします。

◎お問い合わせ、お申し込みは

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

URL:http://www.toyama-pref-ihc.or.jp

富山県国際健康プラザ（とやま健康パーク）宛

F A X : 076-428-0831

平成 30 年度 「健康講話」 申込書

氏 名	
所 属	
連絡先	— —

回数	開催日	○をつけてください	プラザ記入欄 受付No.
第 1 回	4 月 18 日 (水)		
第 2 回	6 月 27 日 (水)		
第 3 回	8 月 8 日 (水)		
第 4 回	10 月 17 日 (水)		
第 5 回	12 月 19 日 (水)		

◎お問い合わせ・お申し込みは

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

T E L : 076-428-0809 F A X : 076-428-0831

プラザ記入欄

受付日	受付者
/	