

平成 30 年度リラックス体験講座

「ホッとひと息、こころとからだに休養を 2018」

とやま健康パークでは、県民の皆様や施設を利用される方々を対象に具体的な休息、休養方法を体験してもらい、ストレスや疲労を回復させる方法を身につけてもらうことを目指し、ブレイクタイムを設けてホッとひと息つける時間を提供いたします。

無料でご参加いただけるリラックス体験です。どうぞ気軽にご参加ください。

回数	開催日	テーマ	講師
第 1 回	5 月 12 日(土)	ヨガセラピーで、 からだもこころもリフレッシュ①	ヨガインストラクター 杉林 美穂 氏
第 2 回	8 月 3 日(金)	ツボを中心にセルフマッサージ	とやま健康パーク 滝上 保健師
第 3 回	10 月 6 日(土)	ハーブを活用してリフレッシュ！ ハーブティでホッとひと息	ハーブガーデン平田 金丸 晴美 氏
第 4 回	12 月 8 日(土)	絵本を楽しみ癒され、 気づき感じてみましょう	絵本セラピスト 経田 博子 氏
第 5 回	平成 31 年 2 月 9 日(土)	ヨガセラピーで、 からだもこころもリフレッシュ②	ヨガインストラクター 藤岡 樹里 氏

- * 会場:とやま健康パーク 第 1 研修室(2 階)
- * 時間:60 分(13:30~14:30) 受付は 13:00 より開始いたします。
- * 定員:各 30 名(定員に達したときのみご連絡いたします)
- * 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。
- * 受講ご希望の方は前日までにお申し込みください。(予約の枠があれば当日受付も可とします)

◎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 「ホッとひと息、こころとからだに休養を 2018」 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	5 月 12 日(土)		
第 2 回	8 月 3 日(金)		
第 3 回	10 月 6 日(土)		
第 4 回	12 月 8 日(土)		
第 5 回	平成 31 年 2 月 9 日(土)		

◎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
/	