

2019年度 前期

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／13:30～14:30（受付は13:00から）

	開催日	タイトル	講師
第1回	4月24日 (水)	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
		ツボや経絡など東洋のリラックス法について実際に体験していただきます。 動きやすい服装でおいでください。タオルをご持参ください	
第2回	7月20日 (土)	こころが変わる、からだが変わる フランクリンメソッドによる身体を取説講座① 骨盤力UP	メ-フル薬局管理薬剤師・フランクリンメソッド インストラクター 見澤哲郎氏
第3回	8月17日 (土)	こころが変わる、からだが変わる フランクリンメソッドによる身体を取説講座② しなやかな背骨 ・フランクリンメソッドは、身体が本来どう動くように造られているか、どうすれば機能的にうごけるのか、自身の身体を通して理解していきます。 ・第2回と3回は連続講座です。どちらか1回のみ受講も可能です。 ・動きやすい服装でおいでください。	

*定員：各回30名（定員になり次第締め切ります）

*申込と締切：参加ご希望の方は下記へ開催日前日までお申込みください。

※ 定員に達しない場合は当日受付も可能です。

※ ご都合により、キャンセルされる場合はご連絡をお願いします。

* 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。

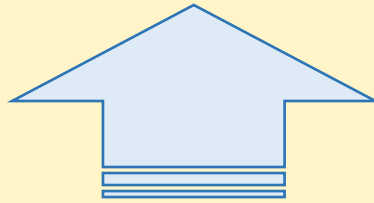
◎お問い合わせ、お申し込みは

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

<http://www.toyama-pref-ihc.or.jp>

※裏面に受講申込書があります



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

2019 年度 「前期健康講話」 受講申込書

氏 名	
連絡先 携帯・自宅・勤務先のいずれか ご記入ください	(携帯・自宅) — —
	(勤務先：) — —
住所 次期のちらし郵 送希望の方	〒

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24日(水)		
第2回	7月20日(土)		
第3回	8月17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
/	