

2023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2023」

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。

第
3
回

日 時：令和5年11月12日(日) 10:00～11:10

テーマ：気功法でリラックス 調身・調息・調心を体験しよう

講師 健康運動指導士 岡野 和子 氏

《内容など》 気功法は、呼吸法と身体をゆっくり動かすことによって体のツボをつないだ経絡を巡る気血の循環を良くし、病気の予防や健康維持を図ります。ゆっくりと身体を動かして、リラックスする方法を体験してみませんか？
運動靴など運動しやすい履物と服装でご参加ください。

- * 会 場：とやま健康パーク 生命科学館オープンスペース
- * 受 付：9:30～
- * 定 員：概ね **30人**
- * 申 込：受講ご希望の方は、開催日前日までにお申し込みください。

※定員に達し、受講できない場合は連絡いたします

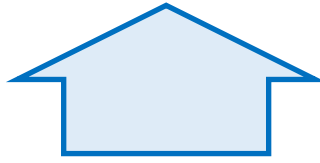
◎問い合わせ・申し込みは

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

FAX：076-428-0831

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2023」

第3回(令和5年11月12日)受講申込書

氏名	
連絡先 <small>(携帯・自宅・勤務先のいずれかをご記入ください)</small>	(携帯・自宅) — —
	(勤務先：) — —

※定員に達し、受講できない場合は連絡いたします

◎問い合わせ・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

プラザ記入欄

受付日	受付者	受付No
/		