

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。

日 時：令和5年8月6日(日) 10:00～11:10

テーマ：こころと身体の健康法-自然治癒力を高めるために

講師 光山寺住職・寿楽堂治療院院長(鍼灸学士) 泉 賢秀氏

《内容など》 講師は、東洋医学と仏教の智慧をあわせた「気診」を根底に、だれもが安心して治療できる方法を追求し、こころと身体を整える鍼灸気功整体を統合した『優しいツボ施術』を行い好評を得ています。

講座では新型コロナウイルス感染防止対策を実施します。手の触れる箇所の消毒、室内の換気、ソーシャルディスタンスに配慮します。

* 会場：とやま健康パーク 第1研修室(2階)

* 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

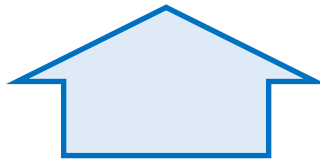
◎問い合わせ・申し込みは

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2回(令和5年8月6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
/		