

# 片貝仁子の健康増進 女性のためのぽかぽかふれあい塾



## 受講生募集!

(女性限定です。)



いよいよ、本格的な冬将軍の季節が始まります。しっかりと健康チェックの上軽い運動で身体をほぐし、そして、ゆったりとアルプスの湯に入って寒い冬をのりこえましょう。

上市町健康文化振興財団と福祉課共催で、下記のとおり健康増進「ぽかぽかふれあい塾」を開催いたします。自ら健康な体づくりを実践する塾です。

どうぞ皆様のご参加をお待ちしております。

**【開催期間・時間】** 平成30年1月12日(金)～3月16日(金) <8回>  
(1/12日,19日 2/2日,16日,23日 3/2日,9日,16日)  
毎週金曜日 午後1時30分～2時30分 (健康チェックは午後1時15分～)

**【会場】** つるぎふれあい館 コミュニティプラザ

**【内容】** ○健康チェック ○軽い健康体操 ○入浴

しなやかな体づくりを目指し、リラックス効果のある上市オリジナルの香りとともに、ロコモ運動や、リズム運動で寒い冬をのりきりましょう。

**【講師】** 片貝仁子 先生

日本健康運動指導士会富山県支部理事  
富山県エアロビック連盟会長



**【定員】** 50名程度

**【参加料】** 4,000円(8回コース)／1人 ※お申し込み時に納入してください。  
(入浴料を含む。)

**【服装】** 運動しやすい服装で、内履きを持参

**【持ち物】** お茶又はスポーツドリンク及びタオルを持参

**【その他】** 入浴用品を持参

《申込受付期間》

平成29年12月1日(金) ～ 12月22日(金)

※定員になり次第、締め切ります。

《申込方法》

受講申込書にご記入の上、下記までお申し込み下さい。

※申込書は、つるぎふれあい館1階総合窓口、地区公民館窓口にあります。

《お申し込み・お問合わせ先》

上市町健康文化振興財団 TEL 076-473-9333