

片貝仁子の ぽかぽか ふれあい塾

簡単な筋肉トレーニングや
リズムダンスをとおして
凝り固まった身体をほぐし、
運動の後は温泉につかって
心も身体もリフレッシュ！！



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

開催期間・時間

令和6年 令和7年
12月6日(金)～2月21日(金)
毎週金曜日 ※年末年始を除く <全10回>
午後1時30分～2時30分
※健康チェックは1時15分～

開催日

12月 6日・13日・20日
1月 10日・17日・24日・31日
2月 7日・14日・21日

定員

30名

参加申込方法

申込書にご記入の上、つるぎふれあい館総合案内にご持参ください。

※申込書はつるぎふれあい館総合案内まで取りに来ていただくか、アルプスの湯HPからダウンロードできます。
※募集は定員になり次第締切ます。

申込受付期間：令和6年11月1日(金)～11月22日(金)

会場

つるぎふれあい館 コミュニティプラザ

参加料

5,000円(10回コース) /1人

※参加料はお申込時に納入ください。
※アルプスの湯の入浴料・保険料が含まれています。
※自己都合による欠席の場合、参加料は払戻しませんので
あらかじめご了承ください。

当日の持ち物・服装

・動きやすい服装・内履き・ヨガマット
・タオル・お茶またはスポーツドリンク

ぽかぽか教室の流れ

①健康チェック



②ストレッチ



③簡単筋トレ



④リズム運動



⑤入浴



お問合せ (一財)上市町健康文化振興財団

TEL 076-473-9333

8:30～21:00

毎週月曜定休 月曜が祝日の場合翌日休



公式サイト

