

— 長い人生、いつまでも心身健やかに過ごしましょう —

ミドルとシニアのためのスロージョグ教室



おなか周りが気になるあなた、何となく気持ちが晴れないあなた、無理なく脂肪を燃焼して、スッキリ、さわやか気分になりませんか。食生活と運動、からだのケアについて学び、あなた自身で次の10年を作りましょう。お1人でもお気軽にご参加ください。



【講師】
健康ウォーキング指導士
田中 寿美子さん

○日時 平成29年11月4日(土) 9:30~11:30

○会場 サンシップとやま(富山県総合福祉会館) 1階ホール
(富山市安住町5番21号 電話076-432-6141)

対象 おおむね30代の方から年配の方まで 定員30名
(定員に達し次第、締め切ります)

準備 運動のできる服装、シューズ(外履きのみ)、タオル、帽子、水分など

参加費 無料

内容 食生活と運動、からだのケアについて(講義)
ウォーキング~スロージョグ(実習、屋内または屋外)
(お一人お一人の体力に合わせて歩く速度で走行します)

申込み 情報誌VITAの挟み込みはがき、郵便はがき、FAXまたはEメールで、
「教室名」または「申込番号31」、住所、氏名、年齢、電話番号を記入のうえ下記
までお申し込みください。(裏面に申込記入欄あり)

申込先 富山県いきいき長寿センター

問合せ 〒930-0094 富山市安住町5-21 サンシップとやま

電話 076-432-6010 FAX 076-432-6009

Eメール vita@wel.pref.toyama.jp

または

富山マスタース陸上競技連盟

事務局 大懸(おおかけ)まで

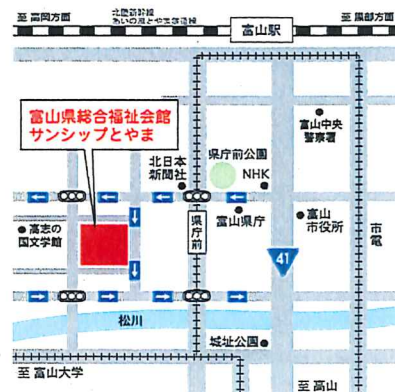
〒938-0082 黒部市生地芦区28-2

電話 090-8966-7610 FAX 0765-56-8433

Eメール autec@t-mastertf.com

締切り 平成29年10月27日(金)

申込番号
31





FAX 送信先
076-432-6009

申込記入欄

ふりがな 氏名	性別	年齢	〒	住所	電話番号
	男・女		-		()
	男・女		-		()
	男・女		-		()