



元気TOYAMA

受講者
募集

いきいきリフレッシュ教室

富山県総合体育センターにて 木曜日 午前9時30分～11時00分
ノルディックウォーキング、太極拳を行います。

全20回
コース

ノルディック・
ウォークコース

太極拳
コース

10/17(木)、31(木)
11/ 7(木)、14(木)、21(木)、28(木)
12/ 5(木)、12(木)、19(木)
1/ 9(木)、16(木)、23(木)、30(木)
2/ 6(木)、13(木)、20(木)、27(木)
3/ 5(木)、12(木)、19(木)

※赤字はノルディック・ウォークコース開催日

黒字は太極拳コース開催日



ノルディックウォーキング



ゆるゆる太極拳

講師:

下霜 美智子



募集対象 60歳以上男女 30名(9名以上)

受講料 全20回コース:12,000円、太極拳コース14回:8,400円

ノルディック・ウォークコース6回:3,600円(別途レンタル料500円/1回)

別途:保険料(64歳以下1,850円、65歳以上1,200円)前期受講者は不要

受付開始 9月18日(水)9時～定員になり次第締め切り

お申し込み・
お問い合わせ

富山県総合体育センター 事務室

富山市秋ヶ島183番地 TEL076-429-5455(担当:山本)

※裏面申込書に保険料を添えてお申込みください

主催 (公財)富山県体育協会 富山県総合体育センター