



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、介護予防体操、太極拳などを行います。

前期
20回

4/11(木)、18(木)、25(木)
5/ 9(木)、16(木)、23(木)、30(木)
6/ 6(木)、13(木)、20(木)
7/11(木)、18(木)、25(木)
8/ 8(木)、22(木)、29(木)
9/ 5(木)、12(木)、26(木)、10/ 10(木)



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



介護予防体操

募集対象 60歳以上男女 30名(15名以上)

受講料 12,000円+保険料(64歳以下 1,850円、65歳以上 1,200円)

受付開始 3月16日(土)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 事務局

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