

健康寿命を延ばそう

～アンチエイジングな体の作り方～

受講
無料

元気で長生きすることは、人々の永遠のテーマです。今回は、いつまでも若々しく人生を楽しむための体の作り方や、リフレッシュの方法などをお話しします。



なかじま きょうこ

講師

中島 恭子 さん

(一財)北陸予防医学協会 健康運動指導士

プロフィール

所属資格 一般財団法人 北陸予防医学協会
健康運動指導士
フィットネストレーナー
スクエアステップ指導員
シナプソロジーインストラクター
第一種衛生管理者

その他 職域を中心とした健康増進事業の提案、健康教育研修、各種健康運動教室、介護予防及び高齢者の機能改善運動指導

日時

7月20日(土)

14時00分～15時30分

場所

富山国際学園 サテライト・オフィス地域交流センター (CiCビル3階)

※無料駐車場はありませんので、公共交通機関をご利用ください。



動きやすい服装で
お越しください。

- 定員 : 50名(申込順)
- 対象 : 市内に在住か通勤・通学している方
- 受講料 : 無料
- 申込方法 : 往復はがき、FAX、Eメールのいずれかで事前に下記内容を記入のうえお申し込みください。
 - ①受講する講座名
 - ②郵便番号、住所
 - ③参加者氏名(フリガナ)、年齢
 - ④電話番号
 - ⑤FAX番号 (FAXで申込みの方)

【申込み・問合せ先】 富山市男女共同参画推進センター TEL 076-433-1760

〒930-0002 富山市新富町一丁目2番3号 CiCビル3階

FAX 076-433-1761 E-mail suishin-01@city.toyama.lg.jp

開館時間 10:00～18:15

休館日 土・日曜日、国民の祝日、年末年始(12/29～1/3) CiCビルの休館日

○申込方法：往復はがき、E-Mail、FAXのうち、いずれかの方法で事前にお申し込みください。

○ご提供いただいた個人情報は、当センターの事業運営目的のみに利用し、その他の目的で利用することはありません。

往復はがき

… 下記の必要事項を記入してお申し込みください。

(往信の表)

<input type="checkbox"/> (往信)	〒930 - 0002 富山市新富町一丁目2番3号 C i Cビル3階 富山市男女共同参画推進センター行
------------------------------------	---

(往信の裏)

① 受講希望講座名 男女共同参画講座 「健康寿命を延ばそう ～アンチエイジングな体の作り方～」
② 郵便番号、住所
③ 参加者氏名(フリガナ)、年齢
④ 電話番号

E - Mail

… アドレス suishin-01@city.toyama.lg.jp

①受講希望講座名:男女共同参画講座

「健康寿命を延ばそう～アンチエイジングな体の作り方～」

②郵便番号・住所 ③参加者氏名(フリガナ)、年齢 ④電話番号 を明記ください。

FAX

… FAX番号 (076)433-1761

7月20日(土) 14:00～15:30 開催

男女共同参画講座「健康寿命を延ばそう～アンチエイジングな体の作り方～」



【受講申込書】

参加者氏名(フリガナ)・年齢	郵便番号・住所	電話&FAX
	〒	電話
		FAX