

# けんこう力 覚醒塾

体に眠るけんこう力を呼び覚まし、いきいきと暮らすために自分にできる対策を発見してみましょう。運動指導員・保健師・管理栄養士がそのお手伝いをいたします。お気軽にお申込みください。

【場 所】 プラザ又は地区公民館等

(プラザに来られるときは送迎バスの利用も可能)

【日 時】 火・金 10:30～11:30



(講師派遣の日時についてはご相談下さい。上記以外に対応できることもあります。)

【内 容】 (1グループ1年間に2回まで申し込み受付可)

・「足腰力アップ (運動)」フロアでの体操やプールでの水中運動 (実技)

プールの教室は5名以上から受け付けます。

・「心身の健康維持力アップ (保健)」健康に暮らす方法について

・「プラザとゆずの郷やまぶきコラボ企画」健康教室とお食事プラン

昼の部 金 10:30～11:30

夜の部 金 15:30～16:30

プラザの健康教室の時間です。

<費 用> プールを利用される場合のみ有料。

(65歳未満 310円、65歳以上 210円。団体割引あり(10人以上))

<申込み方法> 1. 日程の確認 庄川健康プラザへお電話でお問い合わせください。

2. 裏面申込書に必要事項を記入し、2か月前までに提出してください。(FAX可)

\* 申込・お問合せ先 \*

庄川健康プラザ (砺波市役所 庄川支所内)

〒932-0393 砺波市庄川町青島 401

電話 (0763) 82-5320

ファックス (0763) 82-4208