

1週間のからだの疲れを  
リセットしませんか

はたらく女性のための

# 健康講座

## 受講生募集!

郵送・FAXで  
お申し込み  
ください

FAX 076-433-3664



富山県社会保険協会では、健康に関心をお持ちの事業所様のために、専任講師を派遣して、健康体操・健康講座を行っています。「人数が定員に満たない」、「勤務中には無理」という被保険者の方のために、個人講座を始めました。この機会にぜひ体験してみてください。



## ヨーガ 「こころ」と「からだ」に響かせましょう

金曜日(4月11日開講 18:00~19:10) 畠山久保美 講師

美しく、イキイキとした毎を送りたいという方にオススメのヨーガ。  
独自の呼吸法により血液の流れを良くし、冷え性改善、肩こりや腰痛の改善にも効果があります。  
精神面の健康にも効果的なヨーガで、心も身体もリフレッシュしませんか。

年齢に関係なく  
誰でもできます。  
さあ、ゆっくり  
はじめましょう...

## 体すっきり!ストレッチ 血行を良くして免疫力を高めましょう

金曜日(4月11日開講 19:40~20:50) 糸 美千子 講師

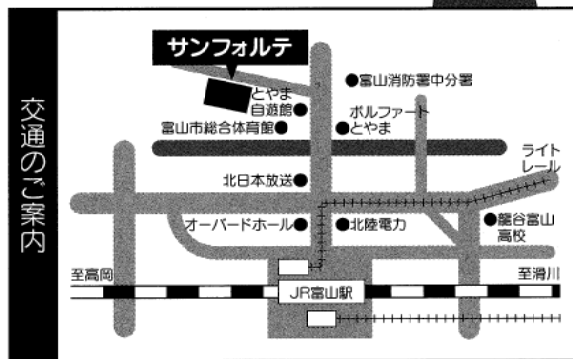
「冬の運動不足で体が硬くなっている、血行が悪く疲れがたまっている」という人におススメの講座です。全身の筋トレを行いしなやかで引き締まったボディを目指します。きっと日常の動作が今より楽に行えるようになりますよ。



**対象者** 社会保険協会会員事業所の被保険者  
**人数** 各講座25名  
**受講料** 3ヵ月10回 6,000円前納(非会員8,000円)  
(4月~6月・7月~9月・10月~12月)  
当選された方は4月~12月の受講が可能ですが、納入は3ヵ月毎になります。

**会場** サンフォルテ4F多目的スタジオ  
**申込締切** 3月19日(水)まで必着  
**申込方法** 下記申込書にご記入のうえ郵送またはFAX(076-433-3664)でお申し込みください。  
申し込み締め切り後、抽選させていただきます。  
抽選の結果、当選された方へは要項と振込用紙を送りますのでご入金ください。

**申込書** (コピーしてそのままお使いください)



徒歩/JR富山駅北口より10分  
駐車場/有※満車の場合は、自遊館前の有料駐車場(1時間無料)をご利用ください。

事業所名					事業所所在地				
協会番号 例 1-3373	TEL	( )	-	FAX (自宅可)	( )	-			
交通機関	徒歩	自動車	自転車	その他					
氏名					年齢	才			
講座名(1人1講座)	ヨーガ				体すっきり!ストレッチ				