

2016年4月よりプログラムを一新！！ 高岡総合健診センター健康教室

高岡総合健診センターでは、2016年4月より、ストレッチと脳活性化プログラムのクラスを新しくスタートします。

激しい動きはないので、どなたでも安心して参加いただけます。



～教室のご案内～

すっきりストレッチ：第1火曜日午前7～10:30～午後7～14:00～

ゆったりとした動きで全身の筋肉を伸ばして、ほぐしていくクラスです。肩こり、腰痛改善したい方、健康な体を維持したい方、体を柔らかくしたい方など、誰でも安心して参加できます。ストレッチで筋肉をゆるめて心も体もリラックスしませんか。

定員各15名

頭と体のリフレッシュ教室：第3火曜日午前7～10:30～午後7～14:00～

話題の脳活性化プログラム「シナプソロジー」と、腰や膝が痛くならないための簡単な運動で、頭と体をリフレッシュしていきます。楽しく、笑いながら体を動かして日々の疲れを吹き飛ばしましょう。気軽な参加をお待ちしています。

《指導者》中島恭子（健康運動指導士・シフ・リゾー・インストラクター・フィットネストラナー）

《料金》各コース 1,000円/月1回 両コース参加 1,500円/月2回

オススメ

《持ち物》動きやすい服装・タオル・水分（更衣室あります）

《会場》高岡総合健診センター 3階セミナー室

※おいしいお茶とお菓子付き♪

～会場のご案内～



一般財団法人北陸予防医学協会
高岡総合健診センター
〒933-0945
富山県高岡市金屋本町1-3

お問い合わせ、ご予約は

☎:076-436-1281

担当:中島まで

初回無料チケット

ご紹介者様

お名前

- ・事前にご予約ください。
- ・開始時間の5分前までにお越しください。
- ・お一人様1回までのご利用となります。

高岡総合健診センター健康教室スケジュール



…すっきりストレッチ



…頭と体のリフレッシュ教室

4
月

月	火	水	木	金	土	日
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

**4月5日
19日
無料体験会**

5
月

月	火	水	木	金	土	日
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

8
月

月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31
月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

6
月

月	火	水	木	金	土	日
		1	2	4	5	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

9
月

月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		