

冬の健康づくり講座『流行り病に負けるな！』

身体を動かして免疫力を高めよう



とき：2025年12月13日（土）
朝10時より（約1時間）

講師：富山トリム・リズム協会
健康運動指導士

会場：西田地方小学校体育館

申込：西田地方地区センター

またはショートメールにて

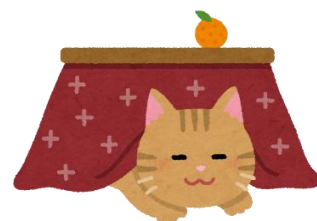
鋪田信博 090-8269-2602

「健康講座申込」、氏名、住所 をお書きください。

締切 2025年12月5日(金)

持参いただくもの：上履き、フェイスタオル（体操で使します）

寒くて運動不足に
ないやすい冬！
いっしょに
運動しませんか？



【参加される皆様へ注意点】

感染症拡大防止にご協力を！！

- *各自でマスクの着用 入場の際 手指の消毒をお願いします
- *参加当日ご自宅での体温が37.5℃以下であることを確認をお願いします
- *各自 参加当日 体調が悪いと思われる時 参加を見合わせてください
- *今後 感染拡大が懸念される場合は講座を延期・中止する場合があります

主催 西田地方校下体育協会

協賛 公益財団法人 富山市スポーツ協会

富山市中央保健福祉センター、北日本新聞社

お問い合わせ

西田地方校下体育協会

鋪田信博

090-8269-2602



ホームページ