

# 片貝仁子の ぽかぽか ふれあい塾

簡単な筋肉トレーニングや  
リズムダンスをとおして  
凝り固まった身体をほぐし、  
運動の後は温泉につかって  
心も身体もリフレッシュ！！



回  
覧



講 師

片貝 仁子先生

日本健康運動指導士会  
富山県支部理事  
富山県エアロビック連盟会長

## 開催期間・時間

令和6年 令和7年  
12月6日(金)～2月21日(金)  
毎週金曜日 ※年末年始を除く <全10回>

午後1時30分～2時30分

※健康チェックは1時15分～

## 開 催 日

12月 6日・13日・20日  
1月 10日・17日・24日・31日  
2月 7日・14日・21日

## 定 員

30名

## 参加申込方法

申込書にご記入の上、つるぎふれあい館総合案内にご持参ください。

※申込書はつるぎふれあい館総合案内まで取りに来ていただくか、アルプスの湯HPからダウンロードできます。

※募集は定員になり次第締切ます。

申込受付期間：令和6年11月1日(金)～11月22日(金)

## ぽかぽか教室の流れ

①健康チェック



②ストレッチ



③簡単筋トレ



④リズム運動



⑤入 浴



お問合せ (一財)上市町健康文化振興財団

TEL 076-473-9333

8:30～21:00

毎週月曜定休 月曜が祝日の場合翌日休



公式サイト

