

【リラックスヨガ】アロマの香りの中で心と体をリフレッシュ

■リラックスヨガは、心と体をリラックスさせることを目的としたゆったりとしたヨガです。

一つ一つのポーズをゆっくりと行うので、身体が硬い方、強度が高い運動が苦手な方でも安心してご参加頂けるクラスです。

アロマの香りも楽しみながら、癒しの空間でヨガを行い、心と体をリフレッシュしませんか？

リラックスヨガ 詳しくは下記の連絡先まで

◆アロマの香りに包まれながらヨガをして、リラックスした時間を過ごしましょう。9月は6日と20日に開催。申込はTEL：090-5179-1763（藤岡）まで。



ひとつひとつのポーズをゆっくりと

まちなかサロンで開催されている講座はHP内のカレンダーでもチェックできます！



まちなかサロン定期開催講座

■毎週金曜

10:00～11:30

「ままのわ」

13:00～15:00

「まちなか保健室」

■月～木曜

13:30～14:00

富山市民病院

「ふれあい

健康講座」

※内容など詳しくは「広報とやま」でご確認ください。

「食欲の秋、スポーツの秋」。

まずは自分の体を知って計画を！

まちなかサロン内の
タニタ「体組成計」
を体験しよう

◆1回100円
(専用紙で結果をお渡し)

利用された方の声

内臓脂肪にびっくり。
食事を見直したい

筋肉量が手軽に
測れてよかった

3カ月ごとに測っている。
運動のおかげか筋肉量が増えてきてうれしい！



測定を希望される方は
スタッフまでお気軽に

富山市医師会看護専門学校 オープンキャンパス



10/1
(土)

・准看護学科 ・看護学科

看護学科は准看護師免許取得（見込み）者対象です。

10:00～11:00、14:00～15:00

オンライン（Zoom）でも参加可能

※事前予約制（9/26まで）。

申込など詳しくはHPで。



☎ 富山市医師会看護専門学校 TEL：076-425-4110

青池学園富山校 オープンキャンパス

9/17
(土)



◆富山リハビリテーション医療福祉大学校

・理学療法科 ・作業療法科



◆富山調理製菓専門学校

・調理技術科 ・製菓技術科



※事前予約制。開催時間、申込方法など詳しくはHPで。

☎ 青池学園富山校 TEL：076-491-1177



総曲輪レガートスクエア



富山市総曲輪4丁目 環状線「国際会議場前」下車徒歩2分。
駐車場は隣接の立体駐車場等（有料）をご利用ください。