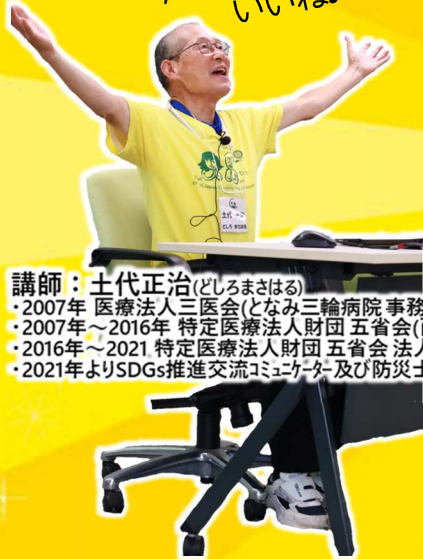




2022年度 第2回スキルアップセミナー

ストレスや不安解消で免疫力UP♪
日常に取り入れやすく継続しやすい♪

座りながらでも楽しめる
ハア〜ハア〜・ホッホッホ♪
いいね♪ いいね♪ Yeah!



講師：土代正治(どしろまさはる)

- ・2007年 医療法人三医会(となみ三輪病院 事務部長)退職
- ・2007年〜2016年 特定医療法人財団 五省会(西能みなみ病院 事務部長)
- ・2016年〜2021 特定医療法人財団 五省会 法人本部(人事開発部 渉外担当)非常勤
- ・2021年よりSDGs推進交流コミュニケーター及び防災士として社会貢献に携わる

大笑いのエクササイズ

笑

いヨガ

※ストレッチや掛け声と組み合わせた

笑

いの健康法です。

で毎日、元気健康になろう!

10/10 (月・祝)

スポーツの日

参加費無料

13:30〜15:00

会場/定員：①富山センター(富山市金屋555) / 30名

②東部センター(魚津市本江2914-2) / 30名

③申込者の自宅(リモート参加) / 定員なし

【その他】

※講師は①に参加。②はサテライト会場。※応募多数の場合は抽選。

電話または、
QRコードからお願いします。

応募〆切：9/23(金)

【申込み方法】



- ・参加者案内等は、開催日の1週間前までに送付予定です。・コロナ感染症対策を講じたうえで開催します。
- ・見逃し配信アリ ※当日参加できない方はQRコードを読み取り、「見逃し配信を希望」を選択し応募してください。