

イベント・セミナー

2018年 5月

TOYAMA
TOWN TREKKING SITE

#S

カラダの時間、ココチの空間。

#S EVENT / SEMINAR

体育館の内外と連携しながら、専門家や企業とタイアップした、毎月1回のスペシャルイベントに、ぜひ参加してみませんか？

5月27日(日)10:30～12:00

これから始める、健康生活のコツ！

健康促進のためには、身近に出来る、小さなことから無理なく毎日実行して、生活の中に取り込むことが大切です。より良い食習慣と活動習慣を身につけて、健康を促進して行くためのコツや工夫を紹介します。

10:30～11:00 受付・簡易体組成測定(*H-LABOにて)

11:00～12:00 セミナー(*STUDIOにて)

*体組成測定希望者の皆様は、測定の際には靴下、ストッキングは脱いでいただきます。

定員/20名 参加費/無料 会場/H-LABO、TTS STUDIO

申込方法/下記申込書(チラシ)にご記入の上、TTS各店舗へ直接お申込みください。※裏面参照



講師：五十嵐小百合
管理栄養士、公認スポーツ栄養士、
健康運動指導士

#S RUN / WALK

正しく走れていますか？ 正しく歩いていますか？
TTSプロスタッフが、たのしく、たたく、コツを教えます。
初心者からアスリートまで、気軽にご参加ください。

5月 1日(火)10～11時 ノルディックウォーキング教室
5月 5日(祝)16～17時30分 ランニング教室
5月12日(土)10～11時 ノルディックウォーキング教室
5月13日(日)10～11時30分 ランニング教室
5月26日(土)10～11時 ノルディックウォーキング教室

参加費 : 1,000円
会場 : 環水公園
(SHOP×RUNNERから出発)
申込方法 : TTS店舗 (SHOP×RUNNER)
へ直接お申込みください。
※小雨決行、大雨の場合中止

#S CAFE / LUNCH

ココチよいカフェ空間で、管理栄養士(公認スポーツ栄養士)をはじめとした専門家が、食、健康、運動に関する身近なテーマを取り上げ、わかりやすく教えてくれるひとときです。どなたでもお気軽にご参加いただけます。

参加費 : 無料
会場 : STAND×TANITA CAFE
申込 : 開始時間に「STAND×TANITA CAFE」
までおこしください。

5月17日(木)12:15～12:30 「熱中症予防 ～運動時の水分補給に注目して～」
5月29日(火)12:15～12:30 「身体によい歩き方 ～身体の構造を知り、姿勢を保とう！～」
5月30日(水)12:15～12:30 「大人の食育 ～元気に運動するための食生活って？～」

※有料駐車場 : 有 イベント・セミナー参加者2時間無料 駐車場が混み合う場合もございますのでご了承下さい。

☆5月27日(日)イベントのお申込みは、下記申込書へご記入の上、TTS各店舗へ直接お持ちください。

定員になり次第、締め切らせていただきます。

キリトリ

これから始める、健康生活のコツ！ 申込書 5月27日(日)

TOYAMA
TOWN TREKKING SITE
#S

申込欄

氏名	性別	年齢	電話番号
ふりがな	男・女		

TOYAMA TOWN TREKKING SITE

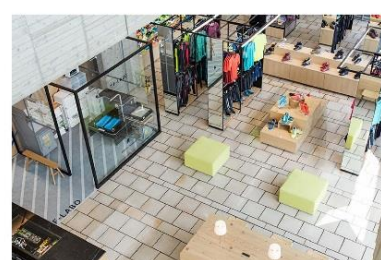
富岩運河環水公園となり、富山市総合体育館内にある「Toyama Town Trekking Site (TTS)」。
カフェ、スポーツショップ、スタジオを併設した複合施設です。閉じた体育館から、外につながる体育館を目指して。人とまちの健康づくりに必要な、時間だけじゃない、空間だけでもない、人間を育てる時間と空間。誰のものでもないあなただけのものを誰かと共有する「間」を、私たちは、ゆっくり創っていきます。



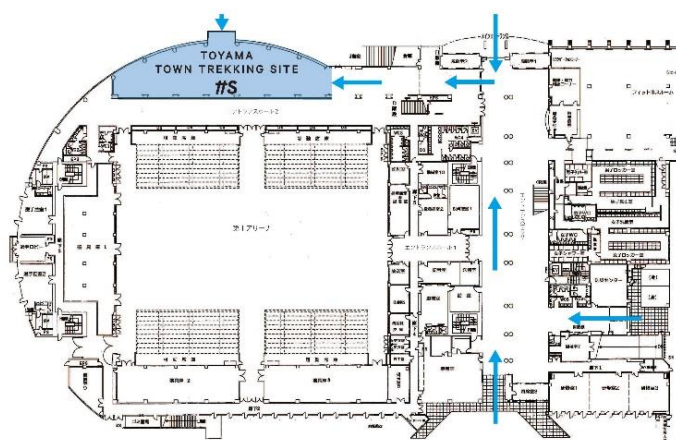
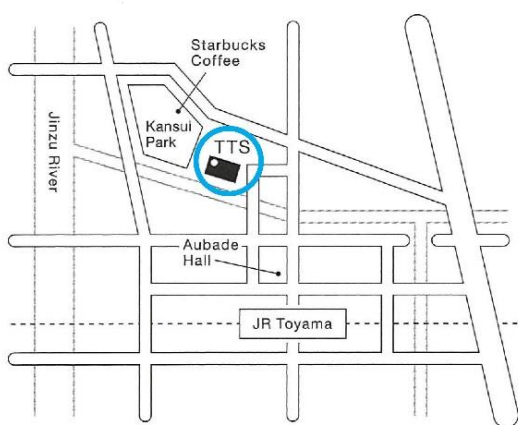
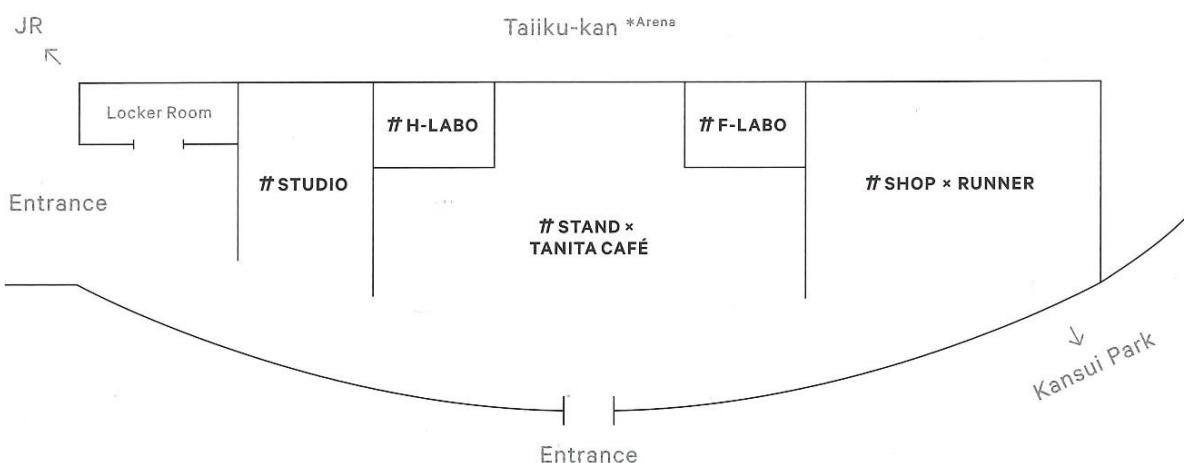
STUDIO



CAFE



SHOP



TTS (富山総合体育館内)