



参加者募集

ヨガ×漢方×ハーブ でウォームビズ

地球温暖化対策のひとつであるウォームビズ。
「ヨガ×漢方×ハーブ」を学び、
カラダを温めることで、暖房に頼りすぎない、
快適なライフスタイルをはじめませんか。

WARMBIZ
ウォームビズ

冬の「賢い選択」
冬の節電は、夏の対策よりも省エネ効果や
CO2排出量削減効果が高いといわれています。



※写真はイメージです。

日時会場

① 令和4年2月1日(火) 午前10時～12時まで
体育文化センター(富山市友杉1097)

② 令和4年2月5日(土) 午前10時～12時まで
まちなか総合ケアセンター(富山市総曲輪4丁目4-8)

※両日とも同じプログラムです。

内容

●第一部【ヨガ教室】

講師 アピラスポーツクラブ
インストラクター **村井 洋子先生**



冬場でカラダを動かす機会が少ない時期に、みんなでカラダを動かしましょう。初心者でも大丈夫。ヨガマットは用意していますが、個人のヨガマットを持参していただいてもOKです。

●対象 / 18歳以上の富山市在住の方

●募集人数 / 各回 20名 計 40名

※応募者多数の場合抽選とさせていただきます。
※参加の可否に関しましては、1月24日(月)頃、
メールまたは郵送にてお知らせします。

●締切 / 令和4年1月17日(月)

●申込方法 / 右上、二次元コードから申込フォームへ。
<https://shinsei.pref.toyama.lg.jp/AVbpDLh2>

▲お申込フォームはこちらから

**参加費
無料!**

●第二部【漢方×ハーブ教室】

講師 薬剤師、漢方薬・生薬認定薬剤師
JAMHA認定ハーバルセラピスト **清水 みゆき先生**



漢方やハーブには、カラダを温める効果があります。ぜひこの機会に学び、日常生活に取り入れてみましょう。

主催:富山市環境政策課 お問い合わせ:TEL.076-443-2053

※ご来場の際はマスクを着用し、咳エチケットにご協力ください。※風邪、発熱症状のある場合はご来場をご遠慮ください。
※感染症の影響により開催を延期または中止する場合がありますので、ご了承ください。



未来のために、
いま選ぼう。

クール
「COOL CHOICE (=賢い選択)」とは
地球温暖化対策のための国民運動です。



チームとやましHP

