

50歳以上の体力測定

スポーツ版人間ドック&歩くトリセツ講座2

☎TTS 482-3377

☎(株)アルプス 0766-84-5252

☎(関)スポーツ健康課 443-2141

「スポーツ版人間ドック(スポーツドック)」とは

(公財)日本健康スポーツ連盟が推奨する大人の体力測定です。

①スタートカ(5m歩行)

②ステップカ(ステップング)

③肩力(球速測定)

④バランスカ(瞬間片足立ち)

⑤脚力(立ち上がりテスト)

日時 3月1日(出)10:00~11:30(受付9:45~)

場所 ネットスカイドーム(新庄本町三丁目)

対象 50歳以上の方 定員 30人(申込順)

費用 2,000円

持ち物 動きやすい服装・靴



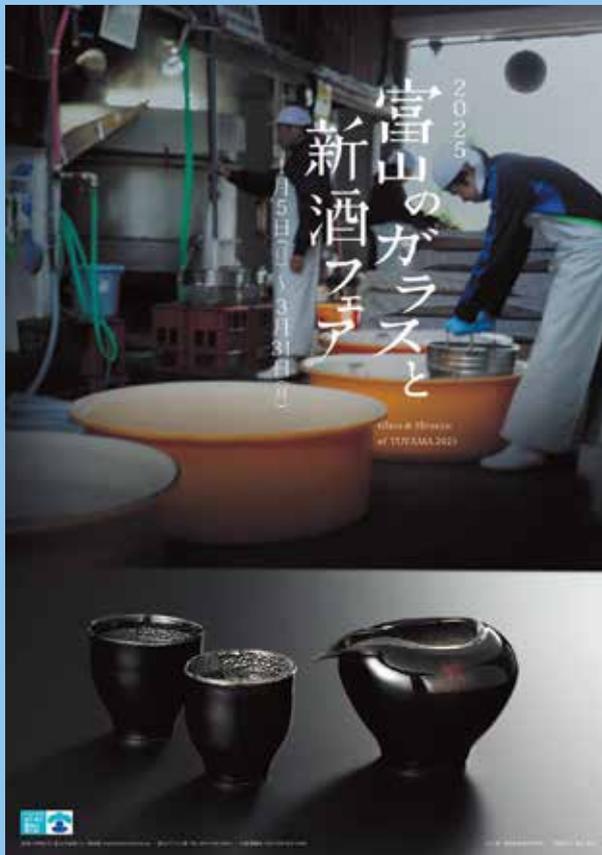
冬靴などでお越しの際は、会場で動きやすい靴に履き替えていただくと、より正しく測定できます

申込方法 右の二次元コードから申し込んでください。



「歩くトリセツ講座」とは

「歩くことは生きること」をテーマに開催している大好評のレッスンです。「歩く」を解き明かし、日常のウォーキングに役立つ講座です。



吹きガラス体験「Myぐいのみをつくろう！」 要申込

グラスよりも小さいぐいのみ(日本酒を楽しむ酒器)を作ります。

期間 3月31日(月)まで

場所 富山ガラス工房第2 工房(西金屋) 費用 3,740円

申込方法 事前に、電話で、富山ガラス工房第2 工房へ。

★オリジナル色(コシノアオ・コシノヒスイ)や、
金箔きんぱくまたは銀箔ぎんぱくを使用可

☎富山ガラス工房第2 工房 436-3322

酒彩器展 ~酒国漫遊~ 要申込

富山のガラス作家が制作した酒器などを展示販売します。

期間 3月1日(出)~20日(祝)

場所 富山ガラス工房 ショップギャラリー(古沢)

☎富山ガラス工房 436-2600

春の宵 ~新酒を味わう~ 要申込

限定酒を含む、約30種の地酒新酒を楽しめます。

日時 3月21日(金)19:00~(18:00~受付)

場所 ANAクラウンプラザホテル富山(大手町)

費用 8,500円 定員 300人(申込順)

★富山のガラス作家制作のぐいのみをプレゼント!

☎富山の地酒ファン倶楽部 toyama@zizake-fan.jp



▼イベント全体についてはこちらへ
☎富山ガラス工房 436-2600