

仕事や子育てなど、いつも頑張っているあなたへ

まちなかふらっと広場 健康づくり講座

やさしいマットピラティス

仕事帰りにピラティスを
体験してみませんか？

初めての方向けです。
お気軽にご参加ください♪

※ マシンは使用しません



予約制
先着 30 名

参加
無料

日時

2026年 **10月28日(水)**
18:15~19:00 (受付 17:45~)

※ 開始前(17:45~18:15)に健康チェックができます。詳しくは裏面をご覧ください。

場所

まちなか総合ケアセンター1階

(富山市総曲輪四丁目4番8号) ※ 駐車料金は、自己負担となります

講師

健康運動指導士 清水 志保さん

持ち物

タオル、水分 (動きやすい服装でお越しください)



申込
方法

10月21日(水)までに、下記の方法のいずれかでご予約ください ※ 定員 30 名 (先着順)

方法1 参加用申込フォームからご予約



URL <https://shinsei.pref.toyama.lg.jp/oyjJZkdS>

方法2 電話でご予約

まちなか総合ケアセンター
【076-461-3618】にお電話ください
(平日 8:30~17:15)

主 催

富山市まちなか総合ケアセンター

マットピラティス開始前に

まちなかふらっと広場で健康チェック

2026年 **10月28日(水) 17:45~18:15**
(18:15~「やさしいマットピラティス」)

仕事や子育てなど忙しい毎日の中で、健康のことはつい後回しにしていまいがちです。
毎日を元気に過ごすために、ご自身の健康にも目を向けてみませんか。
まちなか総合ケアセンター内にある「まちなかふらっと広場」には、4種類の健康機器が置いてあり、8:30~17:15まで誰でも気軽に健康チェックを行うことができます。(年末年始除く)
今回、マットピラティス開始前(17:45~18:15)に、「まちなかふらっと広場」を開放します。
日中はお仕事でなかなか時間を取ることが難しい方など、ぜひご利用をお待ちしております。



お肌の健康が気になる方

肌年齢測定

推定肌年齢や肌の健康度、
美肌のためのアドバイスが
表示されます♪



イライラ・ストレスが気になる方

心と体のバロメーター測定



ストレス度と
血管年齢を
同時に測定できます♪



シワ・たるみが気になる方

体内糖化度測定 (AGEsスコア)

AGEsスコアが
5段階で評価できます♪

AGEs(最終糖化産物)とは…

食事などで過剰に摂取した糖がヒトのカラダを主に構成しているタンパク質と結び付くことで体内に生成される物質で、
シワ・たるみ・くすみの原因になります



疲れや集中力の低下が気になる方

ヘモグロビン量測定



ヘモグロビン推定値を
測定できます♪

ヘモグロビン濃度が低下する
「貧血」は、疲労感や集中力の
低下を引き起こします

