

令和2年度

太りにくい
からだへ！

からだかるやか塾

- ➡ **来所**で、講話を受け**生活習慣改善の基本**を学びましょう。
- ➡ **郵送など**で、**栄養士による食生活診断**や**個別アドバイス**を受け自分の食生活改善の参考にしましょう。
- ➡ **オンライン配信 (zoomミーティング)**で、**自宅で運動を体験**し、自分に合った運動を見つけましょう。

開催日時/内容

回数	教室形式	開催日	開催時間	内容
1	来所	10月6日 (火曜日)	14:00~ 15:00	保健師の講話
				管理栄養士の講話
2	オンライン 配信	10月13日 (火曜日)	14:00~ 15:10	管理栄養士の講話
				運動の体験
				質問コーナー



対象者

74歳以下の金沢市民30名程

※お申し込み先着順

9/15(火)より受付開始

参加費

500円 (保険料、郵送料、資料代)

その他

○オンラインでの参加が難しい方向けにパブリックビューイング会場をご用意する予定 (事前申込み制。但し、新型コロナウイルス感染症の流行状況によっては中止となる場合があります。なお、会場では運動の体験は行えません。)

○オンライン配信 (zoomミーティング) 後、YouTube動画として参加者・期間限定で配信をします

【申し込み・問い合わせ先】



(公財) 金沢健康福祉財団

住所 金沢市大手町3番23号

TEL (076) 222-0102

FAX (076) 222-4366

ホームページ <http://www.kanazawa-kenko-plaza.or.jp/>

* この教室は (公財) 金沢健康福祉財団が金沢市の委託を受けて行っています