

令和4年度

主催:金沢市

太りにくいからだへ!

からだかろやか塾



かろやか塾 では なにをするの…?

1. 各専門職の講話から、生活習慣を見直すための基本を学べます!
2. 様々な運動を体験して、自分にあった運動をみつけられます!
3. 管理栄養士が食生活診断を行い、あなただけのアドバイスが受けられます!

場所

金沢市泉野福祉健康センター3F 健康スタジオ
(金沢市泉が丘1-2-22)

対象

74歳以下の金沢市民30名程
※お申し込み先着順

参加費

800円(保険料、郵送料、資料代)

持ち物

運動のできる服装、内履き運動靴、水分補給用の飲み物、
タオル、筆記用具
※必ずマスク着用でご参加ください。

日程



申込み・問合せ

住所:金沢市大手町3番23号

電話:076-222-0102

FAX:076-222-4366

HP :<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



(公財)金沢健康福祉財団

