

YouTube
動画配信！

あらゆる世代に！ みんなの健康運動教室

女 性

10月10日（土）14：00～14：30
「骨盤底筋を鍛えてココロもカラダも
絶好調！」

講師：FTP認定パーソナルトレーナー
中嶋 佳奈恵 氏



働く世代

10月17日（土）22：00～22：30
「肩・腰・膝の痛みを予防しよう！」

講師：金沢市スポーツ事業団
金野 亜紀 氏



親 子

10月18日（日）10：30～11：00
「親子で楽しく体を動かそう！」

講師：石川県レクリエーション協会
下川 紀美子 氏



用意するもの	パソコン、スマホ、タブレットなどインターネット環境
方法	YouTube動画配信（開催日時に視聴サイトにアクセス）
配信チャンネル	https://ydp-try.com/program/minnanokenko/
費用	無料（通信料は自己負担）
その他	後日短縮版を見逃し配信予定あり！→詳細はお問合せ下さい。



【お問い合わせ】

（公財）金沢健康福祉財団

住所 金沢市大手町3番23号

FAX （076）222-4366

TEL （076）222-0102

ホームページ 金沢健康福祉財団

検索

*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。

