

太りにくいからだへ！

からだかろやか塾

令和7年



◇ からだかろやか塾の **3つのポイント** で 脱メタボ！ ◇

学んで！

各専門職の
話が聞ける

動いて！

いろんな運動が
体験できる

食見直し！

あなただけの
食事アドバイスが
もらえる

場所 金沢市総合体育館
(泉野出町3-8-1)

参加費 800円 (保険料、郵送料、資料代)
※全6回

対象 74歳以下の金沢市民30名程
※お申し込み多数の場合は抽選

持ち物 運動のできる服装、内履き運動靴、
タオル、水分補給用の飲み物、筆記用具

8.29(金)
13:30~15:50※

メタボのお話
ピラティス

※初日のみ終了時間が
異なります

9.5(金)
13:30~15:30

栄養のお話①
身体測定

9.12(金)
13:30~15:30

栄養のお話②
ローインパクトエアロビクス

9.19(金)
13:30~15:30

脚力チェック
筋トレ

10.3(金)
13:30~15:30

運動のお話
ステップエアロビクス

10.31(金)
13:30~15:30

身体測定
UIトレーニング

お申込み・お問合せ

電話：076-222-0102

FAX：076-222-4366

住所：金沢市大手町3番23号

HP：<http://www.kanazawa-kenko-plaza.or.jp/>

かなざわ健康ポイント
アプリ対象事業



(公財) 金沢健康福祉財団

*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