

第2回

からだところの リラックス教室

☆こころとからだに疲れはたまっていませんか？
自分自身の心身の状態の変化に気づき、
こころとからだをリフレッシュさせましょう！

日時

令和4年10月28日(金)
午後2時～3時30分

※受付開始は、10月4日(火)です。

内容

第1部

講話「こころのセルフケアの第一歩」

講師 金沢工業大学教授・臨床心理センター所長
大矢 寿美子 氏

第2部

実技「リラクゼーションヨガ」

講師 金沢スポーツ事業団

スポーツ指導員 武田 絵利子 氏



持ち物

内ばき運動靴、飲み物、汗拭きタオル、筆記用具

※動きやすい服装(ズボン等)でお越しください。

対象
費用

金沢市民 30人
100円(保険料、資料代)

会場

泉野福祉健康センター
3階 健康スタジオ
(泉が丘1-2-22)

お申込み・お問合せ



公益財団法人

金沢健康福祉財団

(大手町3-23)

電話 222-0102

FAX 222-4366



※ 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おこなっています