

みんなの

主催：金沢市

健康運動教室



ぽっこりお腹を解消しよう！

日時

①令和4年

11月14日(月)

14:00～15:30

(受付13:30～)

場所

泉野福祉健康センター3階

(金沢市泉が丘1-2-22)

講師

金沢市スポーツ事業団

スポーツ指導員

木立 裕子 氏

②令和4年

11月17日(木)

14:00～15:30

(受付13:30～)

金沢健康プラザ大手町4階

(金沢市大手町3-21) ※駐車場なし

金沢市スポーツ事業団

スポーツ指導員

矢田 晴美 氏

※両日①②とも同じ内容です。どちらか都合のよい日程にお申込みください。

対象

金沢市民 30名

費用

200円

持ち物

内ばき運動靴(①日程)、汗拭き用タオル、水分補給用飲み物

※動きやすい服装でお越しください。

その他

★来館時に手指消毒の上、体調チェック・検温をします。

★当日の血圧測定結果によっては、実技を見合わせていただくことがあります。

10月25日(火)

より受付開始！

【お問い合わせ・申込先】



(公財) 金沢健康福祉財団

TEL (076) 222-0102

住所 金沢市大手町3-23

FAX (076) 222-4366

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

この事業は、(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。

