

今日から始める 未病ケア

① 栄養とヨガ

9月11日(木)

14:00~15:30(受付時間:13:30~)

運動に必要な栄養の話とヨガで心身を整えましょう!!



② 筋膜リリース

9月30日(火)

14:00~15:30(受付時間:13:30~)

筋膜のねじれを解消して筋肉の動きの回復を促しましょう!!



★ 参加費 100円(保険料、資料代)

★ 開催場所 ①金沢健康プラザ大手町東館4階大研修室(大手町3-21)

②泉野福祉健康センター3階健康スタジオ(泉が丘1-2-22)

※参加者用の駐車場がないため、公共交通機関でお越しください。

★ 定員 金沢市民 各回30名程度

*申し込み多数の場合は抽選のため、開催1週間前までにお申し込みください。

★ 持ち物 内履きの運動靴(②のみ)、筆記用具、水分補給用飲み物、汗拭き用タオル

★ 動きやすい服装でお越しください。

★ 当日の血圧測定結果によっては実技を控えていただく場合があります。

お申込み・お問合せ



公益財団法人 金沢健康福祉財団 (金沢市大手町3-23)

電話 222-0102 FAX 222-4366

※ この教室は、公益財団法人 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