

# 今日から始める 未病ケア

## ①チェアヨガ

3月2日(月)

10:00~11:30(受付時間:9:30~)

講師:金沢市スポーツ事業団 木立 裕子 氏 ※Pなし

場所:泉野福祉健康センター3階健康スタジオ(泉が丘1-2-22)



## ②eスポーツ

3月10日(火)

10:00~11:30(受付時間:9:30~)

講師:金城大学 作業療法士 吉武 将司 氏

場所:金沢市総合体育館第1会議室(泉野出町3-8-1)



- ★参加費 100円(保険料、資料代)
- ★定員 金沢市民 各回30名程度
- ★受付期間 2月16日(月)~ 定員に達するまで (先着順)
- ★持ち物 水分補給用の飲み物、タオル、筆記用具  
①のみ内履きの運動靴
- ★動きやすい服装、運動靴でお越しください。  
(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

