

今日から始める 未病ケア

①正しい姿勢で腰痛、膝痛を防ぐ！

11月 7日(金)



14:00～15:30(受付時間:13:30～)

講師:城北病院 理学療法士 木村 創史 氏

場所:金沢健康プラザ大手町東館4階(大手町3-21)

②まいどさんとウォーキング

～寺町界隈 約3km～

11月18(火)

※小雨決行

10:00～12:00(受付時間:9:30～)

案内:金沢観光ボランティアガイド「まいどさん」

集合場所:にし茶屋観光駐車場(野町2-25-1)

解散場所:室生犀星記念館前(千日町3-22)



★ 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 10月14日(火)～11月11日(火)まで

*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 水分補給用の飲み物、汗拭き用タオル、②のみリュック、帽子、雨具など

★ 動きやすい服装、運動靴でお越しください。

★ 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

申込は
こちらから

