

今日から始める 未病ケア

① オーラルケア

7月11日(金)
10:00~11:30

金沢健康プラザ大手町
東館4階大研修室
(大手町3-21)*Pなし

② 漢方と太極拳

7月25日(金)
13:00~14:40

金沢健康プラザ大手町
東館4階大研修室
(大手町3-21)*Pなし

③ シナプソロジー

8月1日(金)
14:00~15:30

泉野福祉健康センター
3階健康スタジオ
(金沢市泉が丘1-2-22)

④ 転倒予防には バランス機能の アップを!

8月26日(火)
14:00~15:30

金沢健康プラザ大手町
東館4階大研修室
(大手町3-21)*Pなし

- ★ 参加費 100円
 - ★ 定員 金沢市民 各回30名程度
 - ★ 持ち物 水分補給用飲み物、汗拭き用タオル、筆記用具*③は内履き運動靴
 - ★ 動きやすい服装、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

*申込多数時は抽選。
*開催1週間前受付メ切。
(落選者のみ連絡します)



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