

令和6年度

主催：金沢市

太りにくいからだへ！

からだかろやか塾



かろやか塾ではなにをするの…？

1. **各専門職の講話**から、生活習慣を見直すための基本を学べます！
2. 様々な**運動を体験**して、自分にあった運動をみつけられます！
3. 管理栄養士が食生活診断を行い、あなただけの**アドバイスが受けられます！**

場所

金沢市泉野福祉健康センター3F 健康スタジオ
(金沢市泉が丘1-2-22)

対象

74歳以下の金沢市民30名程

※お申し込み多数の場合は抽選。開催1週間前までにお申し込みください。

参加費

800円（保険料、郵送料、資料代）

持ち物

運動のできる服装、内履き運動靴、水分補給用の飲み物、汗拭き用タオル、筆記用具



日程



お申込み・お問合せ

住所：金沢市大手町3番23号

電話：076-222-0102

FAX：076-222-4366

HP：<http://www.kanazawa-kenko-plaza.or.jp/>

*この教室は（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



(公財) 金沢健康福祉財団

