

第1回

# からだところの リラックス教室

令和6年5月29日(水)

14:00 ~ 16:00

日時

内容

講話「眠りを工夫し、充実したあなたらしい  
生活を送りましょう」

講師 金沢みんなクリニック  
院長 藤本 由貴氏



実技「寝る前のストレッチ」

講師 金沢市スポーツ事業団

スポーツ指導員 木立 裕子氏

持ち物

筆記用具、水分補給用飲み物、汗拭きタオル

※動きやすい服装(ズボン等)でお越しください。

対象  
費用

金沢市民 30人  
※申し込み多数の場合は抽選

100円(保険料、資料代)

会場

金沢健康プラザ大手町  
東館4階 大研修室  
(大手町3-21)

お申込み・お問合せ



公益財団法人 金沢健康福祉財団

※ 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おこなっています

住所 大手町3-23

電話 222-0102

FAX 222-4366

