



①「西洋医学」
とパワーヨガ
5月16日(木)

14:00~16:00
金沢健康プラザ大手町
(大手町3-21)Pなし

②「漢方医学」
と太極拳
5月22日(水)

14:00~16:00
金沢健康プラザ大手町
(大手町3-21)Pなし

③「オーラルケア」
と初心者ジョギング
6月10日(月)

10:00~12:00
金沢市総合体育館
(泉野出町3-8-1)

④「発酵食」
とピラティス
6月14日(金)

14:00~16:00
金沢健康プラザ大手町
(大手町3-21)Pなし

試食
できます

⑤「特定保健用
食品」と筋トレ
6月19日(水)

14:00~16:00
金沢健康プラザ大手町
(大手町3-21)Pなし

試食
できます

開催日約1か前
から受付開始!

- ★ 参加費 100円(保険料、資料代) *④、⑤は300円(試食代含)
- ★ 定員 金沢市民 各回30名程度 *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 筆記用具、水分補給用飲み物、汗拭き用タオル *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きます。

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