

今日から始める 未病ケア

①ポールウォーキング

12月 9日(火) ※小雨決行

10:00～11:30(受付時間：9:30～)

講師：(一社)ポールウォーキング協会 中嶋 佳奈恵 氏
集合場所：金沢市民野球場中央入口前(磯部町ニ45番地)

②尿漏れを防ぐ習慣

～日常生活でできる骨盤底筋と膀胱の鍛え方～

12月15日(月)

14:00～15:30(受付時間：13:30～)

講師：(一社)日本美腸協会 森岡ナリミ 氏



場所：金沢健康プラザ大手町東館4階(大手町3-21)

★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 11月11日(火)～ 定員に達するまで (先着順)

★持ち物 水分補給用の飲み物、汗拭き用タオル、①のみ手袋などの防寒具、雨具など

★動きやすい服装、運動靴でお越しください。

〈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

