令和7年度 主催:金沢市

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

┃0:00~┃┃:30(受付時間:9:30~)

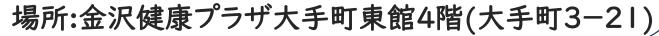
講 師:(一社)ポールウォーキング協会 中嶋 佳奈恵 氏 集合場所:金沢市民野球場中央入口前(磯部町ニ45番地)

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~| 5:30(受付時間: 13:30~)

講師:(一社)日本美腸協会 森岡ナリミ 氏



- ★ 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

申込は

★ 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