

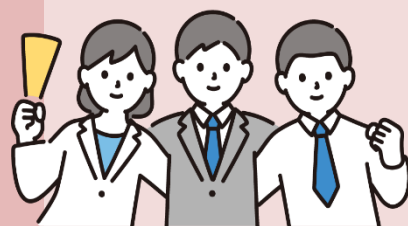
令和 6 年度

主催：金沢市

太りにくいからだへ！

からだかるやか塾

※かなざわ健康ポイント対象事業



かるやか塾 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れられます！
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

金沢健康プラザ大手町 東館4階 大研修室
(金沢市大手町3-21)

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となります。

参加費

800円（保険料、郵送料、資料代）

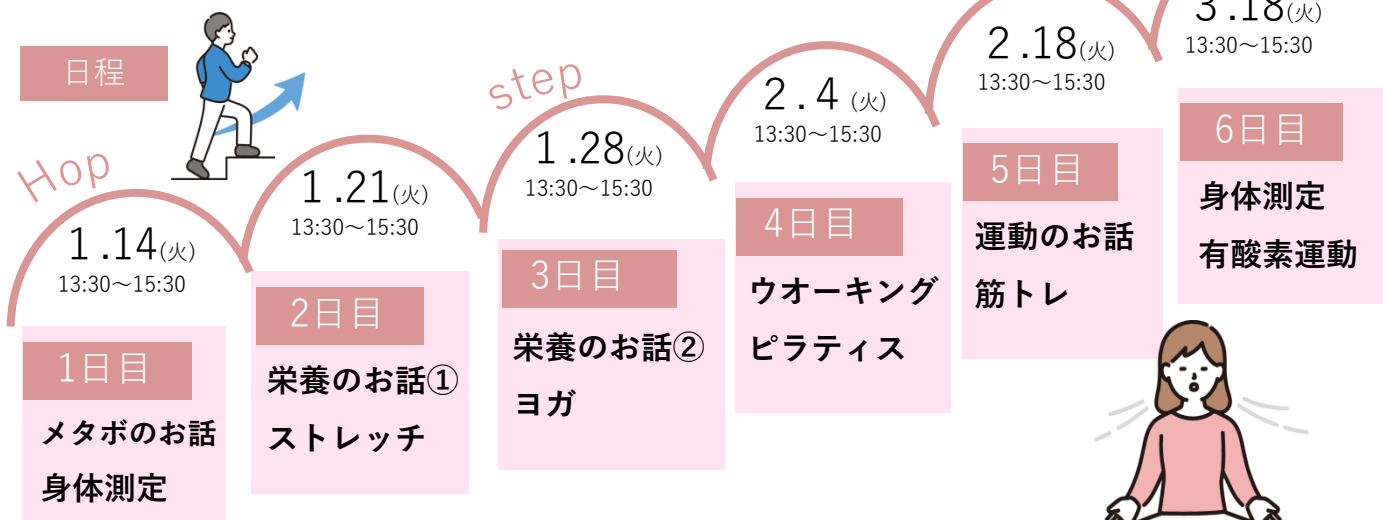
持ち物

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

申込み

12月26日（木）まで申込受付

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

