

今日から始める 未病ケア

①マインドフルネス

10月10日(金)

14:00~15:30(受付時間:13:30~)

講師:石川県立こころの病院 高橋 尚樹 氏

ストレスケアを実践して心を健康に保ちましょう!!

②便秘予防で元気に長生き!

10月14日(火)



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



便秘予防や腸内環境の改善は、健康長寿のカギです!!

★ 参加費 100円(保険料、資料代)

★ 開催場所 ①石川県立図書館 2階文化交流エリア研修室(小立野2-43-1)

②金沢市保健所3階駅西健康ホールすこやか(西念3-4-25)

★ 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

★ 動きやすい服装でお越しください。

★ 当日の血圧測定結果によっては実技を控えていただく場合があります。

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