

今日から始める 未病ケア

病気を
未然に防ぐ

①オーラルケア

令和8年

5月19日(火)

14:00~15:30 (受付13:30~)

講師

(一社)石川県歯科衛生士会
内野 佐智江 氏



お口のケアとお口の体操
が実践で学べる！

②筋膜リリース

令和8年

5月26日(火)

14:00~15:30 (受付13:30~)

講師

金沢市スポーツ事業団
スポーツ指導員



ほぐして軽く
動きやすいからだに！

場所

金沢健康プラザ大手町東館4階大研修室(大手町3-21) ※駐車場なし。

持ち物等

200円(参加費)、タオル、飲み物(水分補給用)、
普段使っている歯ブラシ(①のみ)、動きやすい服装・運動靴(②のみ)

対象等

18歳以上の金沢市民 30名程度(先着順)

※4/28より申込開始！

申込み

オンライン申し込み [金沢健康福祉財団 イベント情報](#)
(右の二次元コードから申込みください。)

申込みは
こちらから



☆ご不明な点等ございましたら、下記問合せ先までご連絡ください。

【問合せ先】



公益財団法人

金沢健康福祉財団

(大手町3-23) *令和8年7月1日~(兼六元町7-15)

電話(076) 222-0102 (土日・祝日以外の8:30~17:00)

※ 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おこなっています