

65歳以上ならどなたでも！

簡単楽しい！

# フレイル予防運動教室



椅子やマットでストレッチや筋トレをし、  
からだを動かす習慣を身につけましょう！

【日にち】 令和8年

①5月 8日(金) ②5月21日(木) \*4/17より申し込み開始

③6月12日(金) ④6月23日(火) \*5/22より申し込み開始

【時 間】 13:30~14:30 (受付13:00~)

【場 所】 金沢健康プラザ大手町東館大研修室(大手町3-21) ※駐車場なし。  
※令和8年7月より、旧味噌蔵町小学校(兼六元町7-15)に変更となります。

【参加費】 100円(保険料等)

【持ち物等】 動きやすい服装、内履き運動靴、タオル、飲み物(水分補給用)

【対象・定員】 65歳以上の金沢市民 30名程度(先着順)

【申込方法】 オンライン申し込み  
(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

電話(076) 222-0102 (土日・祝日以外の8:30~17:00)

(大手町3-23) \*令和8年7月1日~(兼六元町7-15)

※ 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