

今日から始める 未病ケア

病気を
未然に防ぐ

①漢方薬のお話と太極拳

令和8年

7月21日(火)

13:30~15:30 (受付13:00~)

講話 いのちのくすりヴィータ 北村佳子氏

実技 日本武術太極拳連盟 砂原和子氏



カラダとココロの
なんとなくの不調を
整えましょう!

②ラジオ体操

令和8年

7月29日(水)

14:00~15:30 (受付13:30~)

講師

NPO法人全国ラジオ体操連盟
ラジオ体操1級指導士
中嶋 佳奈恵 氏



基本からしっかりと!
効果が違います!

場所

金沢市総合体育館 第1会議室(泉野出町3-8-1) ※駐車場あり

持ち物等

200円(参加費)、タオル(汗拭き用)、飲み物(水分補給用)、
※動きやすい服装・運動靴でお越しください

※6/23より申込開始!

対象等

18歳以上の金沢市民 30名程度(先着順)

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](#) [検索](#)
(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~)

(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