

病気を
未然に防ぐ

今日から始める 未病ケア

①今日からできる腸活習慣

令和8年

9月3日(木)

14:00～15:30 (受付13:30～)

講師 (一社)日本美腸協会 森岡 ナリミ氏

会場 石川県女性センター2階大会議室(三社町1-44)



すっきり排泄で
カラダが変わる！

②膝の健康と歩行講座

令和8年

9月15日(火)

14:00～15:30 (受付13:30～)

講師 金城大学教授 佐々木 賢太郎 氏

会場 鳴和台市民体育会館 (鳴和台285)



筋力アップで
痛みを予防！

持ち物等

200円(参加費)、タオル(汗拭き用)、飲み物(水分補給用)、
②のみ…内履き運動靴、ヨガマット(お持ちの方)
※動きやすい服装でお越しください

※8/4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

(兼六元町7-15)

電話(076) 222-0102 (土日・祝日以外の8:30～17:00)

FAX(076) 222-4366

※ 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