

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

① 9月16日(水) ② 9月29日(火) *8/25より申し込み開始

③ 10月16日(金) ④ 10月28日(水) *9/22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 研修室 ※駐車場なし
(旧味噌蔵町小学校:兼六元町7-15)

【参加費】 100円(保険料等)

【持ち物等】 内履き運動靴、タオル(汗拭き用)、飲み物(水分補給用)
※動きやすい服装でお越しください

【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)

(金沢市兼六元町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