

病気を
未然に防ぐ

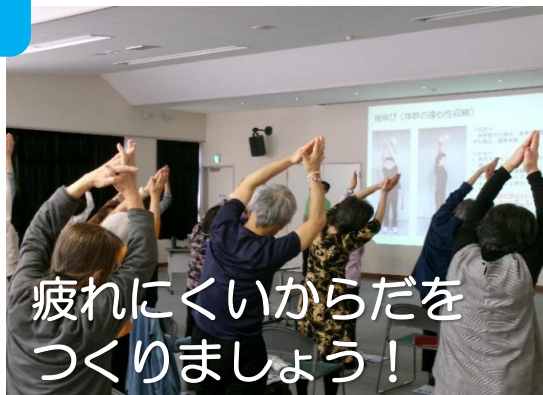
今日から始める 未病ケア

①正しい姿勢づくり

令和8年

8月18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 塚本 リリー 氏

疲れにくいからだを
つくりましょう！

②バランスアップ

令和8年

8月24日(月)

10:00～11:30 (受付9:30～)

講師石川工業高等専門学校
嘱託教授 南 雅樹 氏

転びにくいからだは
バランスから！

場所

金沢健康プラザ大手町 研修室(兼六元町7-15) ※駐車場なし

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)、
200円(参加費) ※動きやすい服装でお越しください

※7/21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