

病気を
未然に防ぐ

今日から始める 未病ケア

①ポールウォーキング

令和8年

10月9日(金)

14:00～15:30 (受付13:30～)

講師 日本ポールウォーキング協会マスターコーチ
中嶋佳奈恵氏

会場 城北市民運動公園
集合場所：金沢市民野球場中央入口前(磯部町ニ45)



背筋ずっと
歩幅ぐっと！

②チェアヨガ

令和8年

10月21日(水)

10:00～11:30 (受付9:30～)

講師 金沢市スポーツ事業団 木立 裕子 氏

会場 泉野福祉健康センター3階 健康スタジオ(泉が丘1-2-22)



座って、伸びて
カラダすっきり！

持ち物等

200円(参加費)、タオル(汗拭き用)、飲み物(水分補給用)、
①…ウォーキングポール(お持ちの方)、②…内履き運動靴
※動きやすい服装でお越しください

※9/8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