令和8年度

主催：金沢市

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 11月 4日(水)　② 11月20日(金)　＊10/13より申し込み開始

③ 12月 2日(水)　④ 12月18日(金)　＊11/10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。）

☆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。

申込みは
こちらから

【問合せ先】
公益財団法人
金沢健康福祉財団
（金沢市兼六元町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