

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) *10/6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