

病気を
未然に防ぐ

今日から始める 未病ケア

①まいどさんとウォーキング

令和8年

11月6日(金)

10:00～12:00 (受付9:30～)

講師 金沢観光ボランティアガイドの会
『まいどさん』

会場 集合・解散場所：長町武家屋敷休憩館
(長町2-4-36)*雨天決行



長町武家屋敷跡の
風情を楽しもう！

②シナプソロジー

令和8年

11月13日(金)

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

会場 金沢市保健所3階 駅西健康ホール(西念3-4-25)



笑って動いて 脳いきいき！

持ち物等 200円(参加費)、タオル(汗拭き用)、飲み物(水分補給用)、
※動きやすい服装、運動靴でお越しください

※10/12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