令和８年度

主催：金沢市

病気を
未然に防ぐ

今日から始める 未病ケア

①栄養のお話とヨガ

令和8年
12月4日(金)
14:00～15:30（受付13:30～）



講師　金沢健康づくり栄養士の会
福本　裕子　氏

会場　金沢健康プラザ大手町（旧味噌蔵町小学校：兼六元町7-15）

②メンタルヘルス

令和8年
12月11日(金)
14:00～15:30（受付13:30～）



講師　金沢医科大学　看護学部　精神看護学
教授　長山　豊　氏

会場　金沢市総合体育館　第1会議室（泉野出町3-8-1）

持ち物等　200円（参加費）、飲み物（水分補給用）、筆記用具
①のみ…内履き靴、タオル（汗拭き用）
※動きやすい服装でお越しください

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。）

※11/3より申込開始！

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