

太りにくいからだへ！

からだかろやか塾

12/22（火）
申込〆切！

✦ からだかろやか塾の　３つのポイントで　脱メタボ！ ✦

学んで！
各専門職の
話が聞ける

動いて！
いろんな運動が
体験できる

食見直し！
あなただけの
食事アドバイスが
もらえる

場所	金沢健康プラザ大手町2階・研修室 （兼六元町7-15 旧味噌蔵町小学校）
参加費	８００円（保険料、郵送料、資料代） ※全6回
対象	肥満が気になる ７４歳以下の金沢市民３０名程
持ち物	内履き運動靴、運動のできる服装、 タオル、水分補給用の飲み物、筆記用具

令和９年

1.12（火） 13:30～15:50※	1.19（火） 13:30～15:30	1.26（火） 13:30～15:30	2.9（火） 13:30～15:30	2.16（火） 13:30～15:30	3.2（火） 13:30～15:30
メタボのお話 身体▸体力測定	栄養のお話① ピラティス	栄養のお話② ﾛｰｲﾝﾊﾟｸﾄｴｱﾛﾋﾞｸｽ	運動のお話 筋トレ	脚力のお話 ﾊｲｲﾝﾊﾟｸﾄｴｱﾛﾋﾞｸｽ	身体▸体力測定 ｳｴｲﾄﾄﾚｰﾆﾝｸﾞ

※初日のみ終了時間が異なります

◎当日の血圧測定結果によっては、運動実技を控えていただくことがあります。
◎自家用車の方は近隣のコインパーキングをご利用ください。

お申込み・お問合せ

（公財）金沢健康福祉財団
電話：076-222-0102
FAX：076-222-4366

申込はこちらから👉

＊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行っています