

なるほど、なっとく！健康講習会

講話・実技：

今日から実践！ラジオ体操を学ぼう

*** いつまでも元気に動ける体づくりをしましょう ***

講師：伊徳 栄子 氏 （1級ラジオ体操指導士）

日時：平成30年3月7日（水曜日） 午後1時半～3時

場所：金沢健康プラザ大手町 東館 4階 大研修室

対象：65歳以上の金沢市民（運動が行える方）

定員：30人ほど ※ 2月6日（火）より申込み受付開始（先着順）

費用：100円（保険料など）

- ◎ 講話「ラジオ体操の効果」と、実技「ラジオ体操第一」「みんなの体操」を行います。
- ◎ 汗拭きタオル、水分補給用の飲み物をお持ちください。
- ◎ 動きやすい服装、靴でご参加ください。
- ◎ 血圧測定の結果により実技が行えない場合もあります。
- ◎ ご参加には、お申し込みが必要となります。（先着順）
- ◎ 会場の駐車場は数台のみですので、公共交通機関をご利用の上お越しください。



申込み・問合せ先：（公財）金沢総合健康センター

（金沢市大手町3番23号 金沢健康プラザ大手町西館）

電話：222-0102 FAX：222-4366



※ この講習会は（公財）金沢総合健康センターが金沢市の委託を受けて行っています。