

第1回

からだところの リラックス教室

良質な眠りの話と、体をほぐすストレッチで、からだところをリラックスする方法を学びましょう！

日時

平成30年5月10日(木)
午後1時30分～3時30分

4/10(火)より

電話又は来所にて
受付開始
(先着順)

内容

講話 「睡眠から始める健康づくり」
講師 金沢駅前ぐっすりクリニック
医師 鈴木 智氏

☆睡眠でお悩みの方、
質のいい睡眠をとる方法を学んでみませんか？



実技 「ストレッチポールで運動！」

講師 公益財団法人 金沢市スポーツ事業団
金山 一美氏



☆ストレッチポールの効果的な使い方を学び、体のゆがみを解消します。
正しい姿勢を取り戻して、心身ともにリフレッシュしましょう！

持ち物

飲み物(水分補給用)、筆記用具
※動きやすい服装(ズボン等)でお越しください。

対象
費用

金沢市民30人
100円(保険料、資料代)

会場

金沢健康プラザ大手町
東館 4階
(大手町3-21)
※公共交通機関をご利用ください。

お申込み・お問合せ



(公財)金沢総合健康センター(大手町3-23)
電話 222-0102 FAX 222-4366



※ この教室は、金沢総合健康センターが金沢市の委託を受けておこなっています