

主催：金沢市

第3回

からだところの リラックス教室

日時

平成30年12月15日(土)
午後2時～4時

11/20(火)より
電話又は来所にて
受付開始

内容

講話 「リラックスして過ごすには？
～睡眠と健康について～」

講師 医王ヶ丘病院 理事長 岡 宏氏

☆毎日元気で過ごすためには、ゆっくり休むことが大事です。
質の良い休養や睡眠のとり方を学んでみませんか？

実技 「リラックスストレッチ」

講師 スポーツインストラクター 金山 一美氏

☆体がほぐれ、腰痛の改善、肩こりの解消が期待できます。
心身ともにリラックスしましょう！



持ち物

飲み物、汗拭きタオル、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)



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