

千坂校下健康フェア

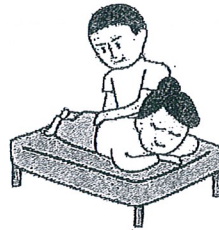
第二会場 千坂公民館 午前10時30分～午後2時

主催:千坂校下健康推進連絡会

共催:千坂校下町会連合会、千坂公民館、金沢・健康を守る市民の会

<千坂公民館 1 階研修室>

- 鍼灸マッサージ体験相談
金沢市鍼灸マッサージ師会



ひとりでも多くの方に体験して頂くために、おひとり10分間です。どうぞお気軽にお越し下さい。

<千坂公民館 2 階ホール>

- 血圧測定
- 体脂肪測定
- 体力測定

- ・握力計
- ・上体起こし
- ・垂直とび
- ・肺活量
- ・長座体前屈計
- ・片足立ち



- バランスゲーム

- ・輪投げ
- ・ダーツ
- ・ラダー
- ・バランスボール



- いいね金沢健康体操コーナー

- ◇ 1回目 11時～
- ◇ 2回目 13時～



健康体操を一緒にやってみませんか?