

いずみの健康講座

食べて 出かけて 笑い合おう

フレイル予防でいきいき元気

年を重ねると、いろんなことがだんだんおっくうになってきて、ついインドアになりがち。

そんな気持ちにちょっときっかけをプラスして、毎日を元気に過ごすヒントを探しにきませんか。



日時 令和8年9月10日(木)
14:00~15:00(開場:13:30)



場所 泉野図書館 2階 レクチャールーム



定員 30名(事前申込・先着順)



参加費 無料



講師 泉野福祉健康センター 保健師



内容

- ・講話
- ・健康セルフチェック(血圧測定もあります)
- ・本の紹介など



申込方法 令和8年9月1日(火)午前10:00より
窓口・電話・FAXで受付開始
※休館日の火曜日は電話・FAXのみ



お願い 公共交通機関でのご来館にご協力ください



金沢市立泉野図書館

TEL (076)280-2345 FAX (076)280-2342

〒921-8034 金沢市泉野町4丁目22番22号

月・水~金 10:00~19:00

土・日・祝 10:00~17:00

休館日 火曜(祝日は開館)