

参加
無料



大人の学び講座

誰でも
できる！

貯筋講座



2026年

10月23日 金

14:00~15:00

場所 加賀市立中央図書館
2階 視聴覚ホール

講師 豊田 多喜子
(加賀市医療センター理学療法士)

対象 一般 定員 30名
要申込/先着順

プログラム内容

- 1 健康寿命について
- 2 「フレイル」チェック
- 3 毎日の貯筋実践！

※内容は変更される場合がございます。

服装・持ち物

- ・動きやすい服装
- ・タオル（長めのもの）

お申込み

加賀市立中央図書館

電話・窓口・Webより

0761-73-0888



申込開始

9月24日（木）



Web申込