

# 健康づくりは未来への一歩

## 受講者募集

金沢市国民健康保険に加入の方が対象

# 食と運動に関する オンライン健康セミナー

食事の知識と運動、  
健康習慣を定着するための秘訣を伝授

1回目 3/3 (火) 10:00~11:30

2回目 3/14(土) 14:00~15:30

アーカイブ配信

3/6 (金) ~3/20 (金)

3/17(土) ~3/31 (土)

Zoom開催 座学60分 運動30分

参加費無料  
300名限定



 20代女性

 50代女性

 30代男性

良い気分転換になった！  
良い運動になった！  
楽しくトレーニング出来た！  
あつという間の90分だった！

オンラインだったので  
家族と一緒に参加できました

食事も運動も、すぐに実践できそう  
なので、明日から実践したい



## こんな情報が得られます

- 生活習慣の振り返りができる
- 健康的な食事の知識が身に付く
- 日常生活で気軽にできる運動が分かる
- 目標設定の効果的な方法が分かる
- 健康習慣を定着させるための秘訣を伝授

## ご準備いただくもの

- PC または スマートフォン  
(スマホはアプリの事前インストール必須)
- 筆記用具、メモ用紙
- 水分

動きやすい服装で



金沢市電子申請サービスからお申し込みください

<https://ttzk.graffer.jp/city-kanazawa/smart-apply/apply-procedure/6661309172012761871>

お申込・お問合せ

主催：金沢市市民局 保険年金課

TEL：050-1792-1620 (自動応答) FAX：076-232-5644

実施：RIZAP株式会社

お申込みはこちら



  
金沢市  
Kanazawa City