

高齢者健康づくり体力増進教室

参加者募集中

～ 春夏秋冬 1 年をとおして、体力増進！健康づくり！に取り組んでみませんか？ ～

【 内 容 】 運動実技（体操、軽スポーツ等）、体力測定、講話、調理実習など

【 日 時 】 平成30年5月24日～平成31年3月14日の毎週木曜日（全40回）

概ね 午前10時 ～ 11時30分 ※ 教室参加者のための駐車場はありません

【 場 所 】 金沢健康プラザ大手町東館 4階（金沢市大手町3番21号）

【 費 用 】 5,000円（食材費・保険料など）

【 対 象 者 】 65歳以上(S28.4.1以前生まれ)の金沢市民で 次の条件に当てはまる方

- ✿ 今まで、本事業に参加されたことのない方
- ✿ 運動の行える方
- ✿ 治療中の場合は主治医に相談し、運動の許可を得ている方
- ✿ 全回、出席できる方



【 定 員 】 40人

※応募者多数の場合は抽選となり、5月中旬に全員に結果を送付。

【 申込み方法 】 下記の申込み用紙にご記入の上、(公財)金沢総合健康センター まで

直接 ご持参ください。その際に、簡単な説明をいたします。

【 申込み受付期間 】 平成30年4月10日(火)～4月27日(金)まで

【 問い合わせ先 】 (公財)金沢総合健康センター

(金沢市大手町3番23号 金沢健康プラザ大手町 西館 2階)

電話 076-222-0102 FAX 076-222-4366

※ この教室は(公財)金沢総合健康センターが 金沢市の委託を受けて行っています。

申込み用紙（高齢者健康づくり体力増進教室）【申込み受付期間】平成30年4月10日(火)～4月27日(金)まで

ふりがな		生年月日	S 年 月 日 () 歳
氏 名	男・女		
住 所	〒 金沢市	電 話	
〈治療中の病気・飲んでいる薬など〉		医師への確認 済・確認中・必要なし	