

4 健康づくり教室



1 趣 旨

高齢者等に適した運動方法や健康管理等を啓発する「健康づくり教室」を各交流大会に併せて実施し、高齢者等の積極的な健康づくりを推進する。

2 主 催

厚生労働省 石川県 (財)長寿社会開発センター
第23回全国健康福祉祭いしかわ大会実行委員会
第23回全国健康福祉祭いしかわ大会交流大会会場地市町
第23回全国健康福祉祭いしかわ大会交流大会会場地市町実行委員会

3 期 間

平成22年10月10日(日)～11日(月)

4 会 場

スポーツ交流大会・ふれあいスポーツ交流大会・文化交流大会の各会場等

5 内 容

- (1) 健康の増進、疾病の予防等の知識の普及・啓発
- (2) 食生活・栄養改善等の指導
- (3) 簡易な運動や器具等による体力測定・診断
- (4) トレーニング方法等の技術指導
- (5) ニュースポーツの紹介や安全指導

6 参加対象者

一般観覧者のほか、スポーツ交流大会・ふれあいスポーツ交流大会・文化交流大会の参加者

7 参 加 費

無 料

8 問い合わせ先

第23回全国健康福祉祭いしかわ大会交流大会会場地市町実行委員会
(各交流大会の事業内容ページを参照)

第23回全国健康福祉祭いしかわ大会実行委員会事務局

〒920-8580 かなざわしゅうらつき 金沢市鞍月1丁目1番地 石川県健康福祉部ねんりんピック推進室内

TEL：(076)225-1963 FAX：(076)225-1952 e-mail：nenrin@pref.ishikawa.lg.jp

URL：http://www.pref.ishikawa.jp/nenrin/