

令和4年度 健康づくりリーダー研修会開催要項

1 趣 旨

生涯を通して生きがいのある生活を送れるよう、健康づくりに関する指導者やリーダーを養成し、シニア世代の健康づくりの一層の推進を図るものとします。

2 主 催 石川県健民運動推進本部、石川県

3 対 象 市町健康クラブ、老人クラブ等のリーダー及び指導者、市町健康づくり担当職員 等

4 定 員 能登会場50名、金沢会場100名(定員になり次第、締め切ります。)

5 概 要 (変更になる場合があります)

テーマ：「楽しく動いて毎日元気に！」 ～リズム体操・簡単筋トレ・ストレッチ～

日 程	会 場	講 師	内 容
【能登会場】 3月1日(水) 共催：七尾市教育委員会	矢田郷地区コミュニティセンター(旧七尾サンライフプラザ)内 多目的ホール 七尾市本府中町ヲ部 38 TEL：0767-52-5240	元橋 美津子氏 〔健康運動指導士〕	13：10 受付 13：30 開会 講義・実技
【金沢会場】 3月10日(金)	いしかわ総合スポーツセンター サブアリーナ 金沢市稚日野町北 222 TEL：076-268-2222	畑中 裕美子氏 〔健康運動指導士〕	15：30 閉会

6 参加申込 申込書に必要事項を記入し、2月10日(金)までに、下記あてにお申込みください。(郵送またはFAX)

〒920-8580 金沢市鞍月1丁目1番地

石川県県民交流課内 石川県健民運動推進本部 担当 井波

TEL：076-225-1366 FAX：076-225-1363

7 参加費 無料

8 感染防止 新型コロナウイルス感染防止対策のため、当日、事前検温で発熱等の症状がある場合は参加を控えてください。また、研修中も原則マスク着用での実施にご協力ください。

9 その他 運動のできる動きやすい服装で、各自、室内履き(運動靴)、タオル、及び筆記用具、水分補給用のお飲物持参でご参加ください。

石川県健民運動推進本部事務局 井波 あて

(FAX : 076-225-1363)

令和4年度 健康づくりリーダー研修会参加者申込書兼参加者名簿

参加会場 能登地区(3/1) 金沢地区(3/10) (いずれかを○印で囲む)

団体名 : _____

団体代表名 _____

参加者代表名 (記載者) _____

下記のとおり申し込みます。

令和5年 月 日

	氏名	性別	年齢	連絡先(電話番号)
	住所			
1				
2				
3				
4				
5				
6				

※ 申込人数は、1団体あたり6名までとさせていただきます

※ 今回は、コロナ対策のため、参加者の住所と連絡先の記入をお願いします。