

## 令和7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！」**

日 程	会 場	講 師	内 容
<b>【金沢会場】</b>  <b>3月4日(水)</b>  ～リズム体操・ 簡単筋トレ・ストレッチ～	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]	13：10 受付 13：30 開会 講義・実技 15：30 閉会
<b>【能登会場】</b>  <b>3月6日(金)</b>  ～毎日10分多く歩く！ 体と心がどんどん元気になります～	能登歴史公園 センター内 ・レクリエーションルーム ・学習室 七尾市国分町イ部1番地 TEL：0767-57-5100	元橋 美津子氏 [健康運動指導士]	

### 6 参加申込 申込書に必要事項を記入し、2月9日（月）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  
 石川県庁 石川県女性活躍・県民協働課内  
 石川県健民運動推進本部 担当 山本 明子  
 TEL：076-225-1366 FAX：076-225-1374

### 7 参 加 費 無料

### 8 そ の 他 運動のできる動きやすい服装で、各自、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。

※ 金沢会場は座席を設けていないため、ヨガマットやバスタオルをご持参ください。

※ 能登会場は屋外での実技となります。雨天の時は室内です。

石/川県健民運動推進本部事務局 山本 あて

**F A X : 0 7 6 - 2 2 5 - 1 3 7 4**

令和7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 金沢地区(3/4) 能登地区(3/6) (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) \_\_\_\_\_

代表 (電話) \_\_\_\_\_ ※日中に連絡のとれる番号

下記のとおり申し込みます。 令和8年 月 日

	氏 名	性別	年齢
1			
2			
3			
4			
5			
6			

※お申込人数は、1団体あたり6名様までとさせていただきます