

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
【金沢会場】 3月4日(水) ～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	畠中 裕美子氏 〔健康運動指導士〕	13:10 受付 13:30 開会 講義・実技
【能登会場】 3月6日(金) ～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〕	15:30 閉会

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

FAX：076-225-1374

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