



令和8年度  
健民運動

# 健康わくわく出前講座

主催：石川県 石川県健民運動推進本部

石川県健民運動推進本部では、子どもから高齢者まで、すべての県民の皆様が心も体も健やかに過ごせるような健康づくりを応援しています。

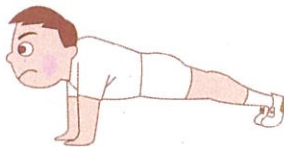
運動が大好きな方はもちろん、運動が苦手と思っている方でも、「体を動かすことの楽しさ」を体験できる出前講座です。健康づくりに取り組んでいるサークルや団体ならば、どなたでも応募できます。老人クラブ、健康クラブ、町内会主催の健康講座、子育てサークルや放課後児童クラブ、小学校の育友会(PTA)のイベントなどに、健康わくわく出前講座をお役立てください。(講師1名分の派遣にかかる費用が無料です。)



子ども会 親子サークル  
放課後児童クラブ



健康クラブ、老人会



子育て世代、働き盛りの皆さん

<b>開 催 す る た め に</b>	参加者が10人以上100人以下となるようグループ、団体で申し込んでください。	
	出前講座は1時間以上1時間30分以内です。メニューは講師との相談になります。	
	講義30分、実習1時間など、組合せもOKです。	
	【メニュー例】	①健康体操教室 ②ニュースポーツの指導 ③レクレーションゲーム(脳トレ)など
	参加者の年代や、身体能力に合わせて「体を動かす楽しさ」を体験するための方法がいろいろあります。詳しい内容は講師とご相談しながら決めていきましょう。	
	○講座へは講師1名を派遣します。(親子や子ども対象の場合には実施団体でも指導補助をお願いします)	
	○開催場所(会場)を用意してください。(会場使用料は団体で負担してください。)	
	○保険が必要な場合は、団体で加入してください。	
	○参加者への配布資料代(コピー代)が必要な場合も団体の負担となります。(実費)	
	講座開催後、すみやかに「アンケート」と開催時の「記録写真」をご提出いただきます。	

**[注意事項]**

※たくさんの方にご利用いただきたいので、1団体につき年1回の利用とします。

※講師派遣に関する費用は健民運動推進本部で負担します。

※申込は2月末日までとします。(開催日は3月13日まで。)ただし、予定実施回数に達した場合には派遣できないこともあります。その場合は基本的には先着順ですが、新規申込の団体を優先しますのでご了承ください。

お問合せ・申込は **石川県健民運動推進本部** までお気軽にどうぞ！

電話：076-225-1366 FAX：076-225-1374 Mail：kouryu@pref.ishikawa.lg.jp  
〒920-8580 金沢市鞍月1丁目1番地 石川県庁 女性活躍・県民協働課内